I LIBRI DI OGGI ok

SALUTE E BENESSERE

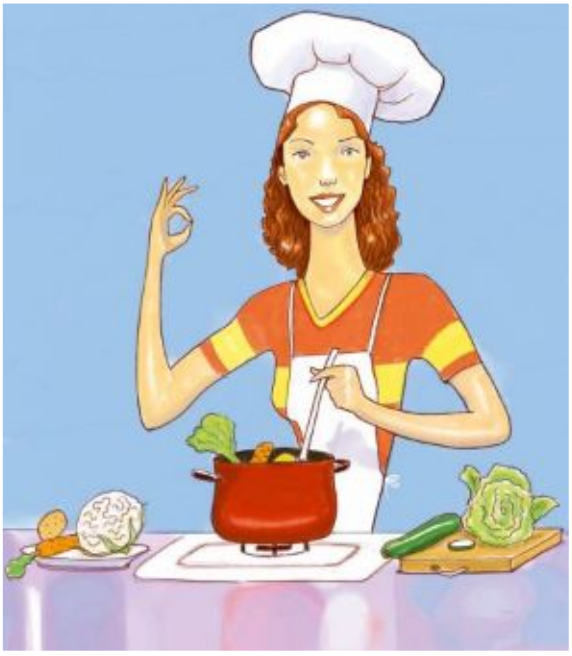
IN COLLABORAZIONE CON LA SOCIETÀ ITALIANA DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

cucina in modo sano

VAPORE? MICROONDE?
I METODI DI COTTURA
AL TOP PER OGNI PIETANZA

GLI INGREDIENTI IMMANCABILI

LE PORZIONI IDEALI
PER ADULTI E BAMBINI



PREPARAZIONI SALUTARI
ILLUSTRATE CON LE IMMAGINI
DI TUTTI I PASSAGGI

COME DOSARE I CONDIMENTI

I TRUCCHI DEGLI CHEF
PER PIATTI LEGGERI

I CONSIGLI AI FORNELLI DEI NUTRIZIONISTI E 70 RICETTE DEL BENESSERE

VISIT…

i libri di oggi ok

SALUTE E BENESSERE

I LIBRI DI ok SALUTE E BENESSERE

CUCINA IN MODO SANO
a cura di *OK Salute e benessere*

Direttore: **Eliana Liotta**

Caporedattore centrale: **Massimo Cadoria**

Progetto grafico e impaginazione: **Karin Hödl**

Hanno collaborato: **Gianni Di Lascio** (testi),
Grapho - Marketing & Comunicazione (ricette e foto capitolo 5)

Illustrazione di copertina: **Umberto Grati**

OK Salute e benessere
è il mensile wellness di OGGI
Direttore responsabile: Umberto Brindani

Editore: Rcs MediaGroup S.p.a., via Rizzoli 8, 20132 Milano
Stampa: Grafica Veneta Spa, via Malcanton 2,
35010 Trebaseleghe (Padova)
Distribuzione: m-Dis, via Cazzaniga 1, 20132 Milano

© 2012. Tutti i diritti sono riservati: è vietata la riproduzione anche parziale di qualsiasi testo o immagine

Finito di stampare nel mese di settembre 2012

Il libro è stato realizzato in collaborazione
con la Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.).

I testi sono stati revisionati da **Pietro A. Migliaccio,**
medico nutrizionista, specialista in gastroenterologia
e presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.),
da **Martina Comuzzi, Silvana Nascimben** e **Lorenza Petrucci,**
dottoresse in dietistica e socie della S.I.S.A.

Si ringrazia **Grapho - Marketing & Comunicazione** per aver fornito i testi
e le foto del capitolo dedicato alle ricette del benessere, tratte dal sito **Melarossa.it**

Nelle pagine da 80 a 127, i dati sulla composizione degli alimenti riportati nei box «Il commento del nutrizionista» sono stati tratti da:

Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran) - Tabelle di composizione degli alimenti, aggiornamento 2000

Renzo Pellati, Tutti i cibi dalla A alla Z, *Oscar Guide Mondadori, 2004*

cucina in modo sano

I CONSIGLI AI FORNELLI DEI NUTRIZIONISTI E 70 RICETTE DEL BENESSERE

indice delle ricette

■ PRIMI

Fettuccine allo zafferano 85
Linguine al limone 86
Maccheroni al forno in salsa di olive 84
Panzanella 66
Pasta alla boscaiola 82
Pasta alla Norma con il tofu 83
Pasta con peperoni 81
Riso e carciofi 87
Sedani integrali alla crudaiola con ricotta salata 75
Spaghetti alla bottarga 67
Tagliolini al pesto 80

■ PIATTI UNICI

Hummus di ceci 68
Insalata con i germogli 68
Insalata di riso 67
Insalata di tonno 67
Minestrone di verdure con pasta 90
Pasta con i piselli 71
Pasta e lenticchie 89
Pizza velocissima 65
Zuppa di ceci con crostini 88

■ SECONDI

Arrosto alla palermitana 73
Bresaola dietetica 77
Carpaccio di carne 77
Coniglio alla cacciatora 91
Frittata di zucchine 101
Gamberi in padella 99
Merluzzo al limone 96
Omelette di cipolle 100
Palombo ai capperi 97
Pesce spada al tabasco 94
Pizzaiola leggera 39
Platessa al cartoccio 72
Pollo al forno con patate 93
Sashimi alla mediterranea 77
Sogliola al vapore 98
Straccetti ai carciofi 92
Tofu al marsala 102
Trota al cartoccio 95

■ CONTORNI

Carciofi alla romana 108
Melanzane alla parmigiana 104
Melanzane trifolate 109
Peperonata 106
Torta di fagiolini 103
Zucchine con salsa di peperone 105

sommario

■ CONDIMENTI
Brodo di carne 70
Brodo di pollo 70
Brodo vegetale 70
Maionese leggera 37
Salsa allo yogurt 30

■ DOLCI LIGHT
Biscotti allo zenzero 122
Canestrelli 126
Ciambellone allo yogurt 117
Crostata di frutta leggera 114
Crumble di frutta 124
Ghiaccioli di frutta allo yogurt 125
Mele alla cannella 123
Pasta frolla leggera 113
Sorbetto agli agrumi 120
Tiramisù alla frutta 116
Torta al limone 119
Torta carote e mandorle 118
Tortine ai mirtilli e sciroppo d'acero 112
Tortine al cioccolato fondente con nocciole 110

■ CENTRIFUGATI
Al kiwi 59
All'ananas 59
Alle barbabietole 59
Alle carote 59

Pasta madre per il pane in casa 37

■ CAPITOLO 1
Organizza i tuoi pasti **9**
Le porzioni giuste 10

■ CAPITOLO 2
I metodi di cottura **21**
Le tecniche ai fornelli 22
Le pentole: pregi e difetti 26

■ CAPITOLO 3
La salute nel piatto **29**
I trucchi ai fornelli 30
Ingredienti da sperimentare 44
Salute da bere 56

■ CAPITOLO 4
Cucina rapida ma buona **63**
Scorte in dispensa 64
Scorte per il freezer 69
Scorte in frigo 74

■ CAPITOLO 5
Le ricette facili e sane **79**
Primi 80
Piatti unici 88
Secondi 91
Contorni 103
Dolci light 110

Consulto online **128**

organizza i tuoi pasti

Per imparare a cucinare in modo sano devi prima di tutto sapere che cosa portare in tavola. Attieniti alla piramide alimentare della dieta mediterranea, il regime povero di grassi saturi e di proteine animali, ricco di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, riconosciuto universalmente per i suoi benefici sulla salute.

Ecco allora in questo primo capitolo tutte le indicazioni utili per organizzare i tuoi pasti, con le porzioni giuste di ogni categoria di alimenti per lui, per lei e per i bambini e la frequenza di consumo settimanale ideale. Frutta e verdura sono fondamentali: l'Organizzazione mondiale della sanità suggerisce di mangiarne cinque porzioni al giorno, cercando di variare i colori. Non farti mancare, almeno due volte la settimana, il pesce e non rinunciare a pasta e pane.

Ricorda che l'olio extravergine d'oliva è il principe dei condimenti, anche se non devi abusarne per non esagerare con le calorie, che non solo ti fanno perdere la linea, ma possono favorire l'insorgere di malattie. E non dimenticare di usare le spezie, che contengono molte sostanze antiossidanti e ti permettono di ridurre l'uso del sale, diminuendo così anche il rischio di ipertensione e di ritenzione idrica.

le porzioni giuste

La dieta mediterranea, che l'Unesco ha dichiarato patrimonio culturale immateriale dell'umanità, è a detta dei nutrizionisti la più salutare. Fu un medico statunitense, Ancel Keys, al seguito delle truppe americane, a notare che la popolazione contadina del Cilento, precisamente di Pioppi, si nutriva di pasta, pane, frutta, verdura, moltissimi legumi, ottimo olio extravergine d'oliva, pesce, pochissima carne. E questa dieta aveva una ricaduta positiva incredibile: l'incidenza di malattie gastrointestinali e cardiovascolari era molto più bassa rispetto alla media americana. Keys si stabilì a Pioppi dove studiò per 40 anni le abitudini alimentari locali per poi codificare scientificamente le porzioni della dieta mediterranea.

Povera di acidi grassi saturi e di proteine animali, ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, la dieta mediterranea è riconosciuta universalmente per i suoi benefici su linea e salute. Questo regime alimentare si basa sul consumo di prodotti della nostra tradizione alimentare: cereali (pane, pasta, polenta), vino, legumi, latte e formaggi magri, frutta, ortaggi, pesce e olio d'oliva. Alimenti quindi semplici, genuini, colti nella loro stagionalità, ricchi di antiossidanti che contrastano i radicali liberi e di grassi soprattutto insaturi. Cibi ideali per tenere a bada i livelli di colesterolo, la pressione, la glicemia e per mantenere in salute cuore, cervello, arterie e vene. Questo regime alimentare prevede un apporto quotidiano del 55-60% circa di carboidrati, del 15% circa di proteine, mentre i lipidi devono essere il 25-30% circa. Tali proporzioni assicurano una nutrizione adeguata per fornire energia, ridurre il colesterolo «cattivo» Ldl e aumentare quello «buono» Hdl.

Non devi mai saltare colazione, pranzo e cena. Al mattino, non limitarti al solo caffè, ma cerca di procurarti una riserva di calcio con latte o yogurt, di mangiare un po' di

carboidrati come il pane integrale (di rado i cornetti!) anche con marmellata o miele, se puoi anche un frutto. Il tuo pranzo e la tua cena devono essere sempre completi dei nutrienti fondamentali: carboidrati, proteine, verdura e frutta. Continua a leggere e scoprirai quali cibi privilegiare e quante volte portarli in tavola. Le porzioni consigliate sono indicative per persone adulte sane del peso di 70 chili (per lui) e 60 chili (per lei). Le porzioni indicate per i bambini vanno bene orientativamente dopo gli 11 anni; per i bimbi fino ai sette anni le porzioni indicate vanno dimezzate; dagli otto ai dieci anni ridotte di un terzo.

■■ CARBOIDRATI. I carboidrati complessi sono alla base della piramide alimentare

U. GRATI

della dieta mediterranea e dovrebbero coprire il 55-60% del fabbisogno calorico quotidiano. Sono contenuti soprattutto in pane, pasta, riso e patate.

■ **Pane.** Il pane bianco ha un indice glicemico piuttosto alto e cioè una maggiore capacità di aumentare la glicemia e stimolare la secrezione insulinica. È preferibile il pane di semola di grano duro, come il pugliese, o l'integrale.

• **Quando:** anche ogni giorno, una-due porzioni al giorno da 50 grammi l'una per lei, per lui e per i bambini.

■ **Patate.** Sebbene abbiano un indice glicemico più elevato di pane e pasta, possono essere scelte in loro sostituzione, preferibilmente bollite e fredde.

• **Quando:** una porzione da 200 grammi per lei, per lui e per i bambini una-due volte alla settimana.

■ **Pasta, riso e altri cereali.** Meglio la pasta venduta al super che quella fatta in casa con farina di grano tenero (ha un indice glicemico più alto). Cuocila al dente, per evitare che salga l'indice glicemico. Bene le zuppe di orzo e farro e i cereali integrali.

• **Quando:** anche tutti i giorni, una porzione al giorno da 70 grammi per lei e da 80 grammi per lui; per i bambini una porzione da 80-100 grammi sia a pranzo sia a cena (50 grammi se in brodo).

■ **Fette biscottate, biscotti, cracker.** A colazione prediligi le fette biscottate o il pane, anche con miele o marmellata, ma ogni tanto ti puoi concedere qualche biscotto secco, preferibilmente senza zuccheri aggiunti e a basso contenuto di grassi. I cracker (meglio se integrali, senza sale e grassi idrogenati, quindi preparati con olio extravergine d'oliva) sono perfetti per i tuoi spuntini.

• **Quando:** tutti i giorni, a colazione o come spuntini, massimo 50 grammi per lei e per lui. Per i bambini: a tutte le età, 2 fette biscottate; 30 grammi di biscotti secchi; da 2 a 4 cracker (meglio non salati in superficie).

■ ■ PROTEINE. Le proteine sono considerate i mattoni che formano la struttura del corpo umano e dovrebbero coprire il 15% del fabbisogno calorico quotidiano. Le proteine sono contenute in pesce, legumi, uova, carne e formaggi: mangiali sia a pranzo sia a cena. Un'ottima fonte di proteine? Un piatto unico con legumi e cereali, come la pasta e fagioli.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE CHE TI INSEGNA A MANGIARE SANO

La piramide alimentare è un grafico ideato per la prima volta nel 1992 dal dipartimento statunitense dell'Agricoltura, concepito per invitare i cittadini americani a mangiare in modo corretto. La versione illustrata qui sotto, riveduta e corretta e adattata alla dieta mediterranea, è stata presentata nel 2009 dall'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran). È rivolta a tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni.

Nel disegno, la piramide alimentare della dieta mediterranea: in basso i cibi da consumare di più e, via via che si sale, gli alimenti da limitare.

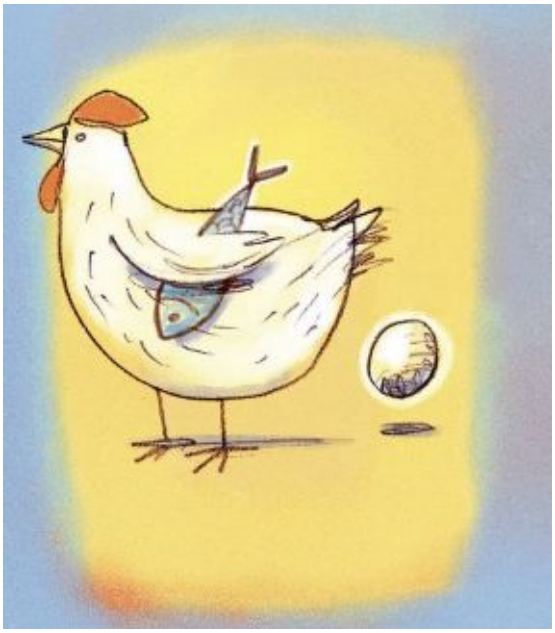
IL CALENDARIO DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA DI STAGIONE

Cerca di acquistare verdura e frutta raccolti al momento giusto, limitando a qualche occasione i vegetali che arrivano dall'altro capo del mondo. A garanzia del sapore, dell'ambiente e delle sostanze nutrizionali. Ecco il calendario con le stagionalità dei frutti e degli ortaggi più diffusi in Italia.

FRUTTA	ESTATE			AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA		
	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb	mar	apr	mag
Albicocche	●	●										
Angurie		●	●	●								
Arance						●	●	●	●	●	●	●
Cachi					●	●						
Castagne					●	●						
Ciliegie	●	●										●
Fichi		●	●	●								
Fragole	●	●	●								●	●
Kiwi						●	●	●	●	●		
Mandaranci						●	●	●	●	●		
Mele			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Meloni		●	●	●								
Pere		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Pesche	●	●	●	●	●							
Susine	●	●	●	●								
Uva			●	●	●							

VERDURA	ESTATE			AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA		
	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb	mar	apr	mag
Asparagi	●									●	●	●
Bietole	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Broccoli				●	●	●	●	●	●	●		
Carciofi					●	●	●	●	●	●	●	●
Carote	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolfiori					●	●	●	●	●	●	●	
Cavoli	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cetrioli	●	●	●	●								
Cicorie	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cime di rapa							●	●	●			
Cipolline										●	●	●
Fagiolini	●	●	●	●								●
Finocchi					●	●	●	●	●	●	●	●
Insalate	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Melanzane	●	●	●	●	●	●						
Patate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Peperoni	●	●	●	●	●							
Pomodori	●	●	●	●	●							
Porri				●	●	●	●	●	●	●	●	
Radicchi	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ravanelli	●	●	●	●						●	●	●
Rucola	●	●	●	●	●	●					●	●
Spinaci				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zucca			●	●	●	●	●	●	●			
Zucchine	●	●	●	●								

FONTE: SAPERMANGIARE.MOBI, SITO DELL'ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE



■ **Pesce.** Immancabile nella tua dieta. Contiene gli importantissimi acidi grassi polinsaturi, gli omega 3, che secondo moltissimi studi aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari e contribuiscono a mantenere efficienti le cellule del cervello.

• **Quando:** una porzione da 150 grammi per lei e da 200 grammi per lui, da due a cinque volte la settimana. Per i bambini: una porzione da 150 grammi tre volte la settimana.

■ **Carne.** Privilegia la carne bianca (ossia quella di tacchino, pollo, struzzo e coniglio), che è anche più digeribile e meno dannosa, e riduci il consumo settimanale di carne rossa a un massimo di due porzioni (manzo, maiale, agnello). Limita la scelta di tagli grassi quali fiorentine e braciole di maiale.

• **Quando:** tre-quattro porzioni alla settimana da 80 grammi per lei e da 100 grammi per lui e per i bambini, privilegiando la carne magra e bianca.

■ **Uova.** Un uovo, ricchissimo di nutrienti, contiene proteine ad alto valore biologico, diversi minerali e vitamine.

• **Quando:** un uovo per lei, per lui e per i bambini da due a tre volte la settimana.

■ **Legumi.** Hanno un forte potere saziante, una ridotta quantità di grassi e una buona quota di carboidrati, il cui assorbimento è rallentato grazie all'alto contenuto di fibra. Consumati con pasta o pane costituiscono un piatto unico che fornirà una quota energetico-proteica di ottima qualità.

• **Quando:** per lei, lui e i bambini, una porzione da 100 grammi (se freschi) o da 30 grammi (se secchi) due-tre volte la settimana.

■ **Salumi:** privilegia quelli meno grassi e meno calorici, come prosciutto crudo privato del grasso e bresaola (che non è un salume, ma un affettato).

• **Quando:** una porzione da 50 grammi per lei e per lui non più di una volta alla settimana (due volte per i bambini).

U. GRATI

POMODORI DOC ANCHE A NATALE

Antipasto di bruschette col Pachino, spaghetti con la salsa fresca, caprese con il San Marzano. È per caso il menù di Ferragosto? Ebbene, potrebbe anche essere quello del pranzo di Natale. Un menù che in tutte le stagioni trabocca salute. Ma come, ti starai chiedendo, il pomodoro a dicembre? Non bisognava mangiare le verdure di stagione? I nutrizionisti hanno sdoganato il consumo del re della dieta mediterranea anche in pieno inverno.

Stesse proprietà nutrizionali. Si teme che i vegetali cresciuti in serra siano meno nutrienti di quelli di campo, ma non è così. Un pomodoro coltivato a novembre o a gennaio ha sostanzialmente lo stesso contenuto di antiossidanti, fibre, vitamine, minerali di uno raccolto a luglio, anche se può essere più ricco di acqua. Il genoma dell'ortaggio, il Dna che ne determina tutte le caratteristiche, resta lo stesso.

Le coltivazioni in serra. In Italia i pomodori si producono tutto l'anno in Sicilia, Calabria o Puglia, regioni che godono di un clima mite per gran parte dell'anno. E lì, nei mesi più freddi, le piante vengono coltivate in serre protette. Con risultati molto più genuini rispetto a cinquant'anni fa. Oggi si coltivano varietà resistenti all'attacco di parassiti, selezionate tramite innesti e incroci successivi. Pertanto, le colture in serra non richiedono un surplus di pesticidi o fitofarmaci per gonfiare la crescita. Ecco perché puoi approfittare dei pomodori perfino a febbraio!

Formaggi. Danno alle tue ossa un'iniezione di calcio. Mangia più spesso latticini magri e non esagerare con i formaggi stagionati. Sì alla spolverata di parmigiano sulla pasta.

- **Quando:** per lei e per lui, una porzione da 100 grammi (se freschi) o da 50 grammi (se stagionati) due-tre volte la settimana. Per i bambini: 1 porzione da 100 grammi due-tre volte la settimana se al mattino il bambino beve una tazza di latte, altrimenti anche tutti i giorni; sempre, se il gusto lo consente, la spolverata di parmigiano sui primi.

VEGETALI. Sono alla base della piramide alimentare. Devi mangiarne cinque porzioni al giorno (lo raccomanda anche l'Organizzazione mondiale della sanità), il tuo corpo ti ringrazierà. E se nel piatto porti l'arcobaleno, mangiando frutta e verdura di tutti i colori, incrementi la gamma delle sostanze protettive, potenziando il loro effetto. Un effetto antitumorale, in primis, perché è dimostrato che una dieta ricca di colori vegetali riduce il rischio di contrarre un tumore. In più, frutta e verdura aiutano a mantenersi più giovani, grazie a elementi che combattono i nefasti radicali liberi, responsabili del decadimento delle cellule.

CINQUE PORZIONI AL GIORNO DI VEGETALI: MANGIANE DI TUTTI I COLORI!

Le proprietà benefiche di frutta e verdura vanno ricondotte anche a un gruppo di composti organici esclusivi dei vegetali: i phytochemical, cioè i pigmenti antiossidanti. Sono loro che, catturando l'energia dei raggi solari, conferiscono il giallo brillante o il viola scuro. Ogni tinta ha la sua azione protettiva sull'organismo, per questo devi cercare di variare i colori delle cinque porzioni di frutta e verdura che porti in tavola.

Bianco: quercetina. Cavolfiore, cipolla, finocchio o pera, ossia i vegetali di colore bianco, rinforzano il tessuto osseo e aiutano i polmoni. Il loro particolare phytochemical è la quercetina, attiva nella prevenzione dei tumori. Sono anche ricchissimi di fibra, sali minerali, in particolare potassio (valido contro l'ipertensione), e vitamina C.

Rosso: licopene e antocianine. Il colore di pomodoro o barbabietola è indice della presenza rilevante di due phytochemical: il licopene e le antocianine. Il primo è efficace nella prevenzione dei tumori al seno e alle ovaie delle donne e in quello alla prostata degli uomini, le seconde sono utili per le patologie dei vasi sanguigni, per chi soffre di fragilità dei capillari, per l'aterosclerosi causata dall'eccesso di colesterolo e per inibire la formazione di trombi, dovuta all'aggregazione delle piastrine del sangue. Le antocianine possono avere effetti positivi anche sulla vista. Il licopene abbonda nei pomodori maturi e soprattutto cotti (la classica passata): è un nemico giurato dei radicali liberi.

Verde: clorofilla e carotenoidi. Lattuga, zucchine, asparagi, carciofo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, capperi, spinaci... Tutti verdi e tutti contenenti due phytochemical: clorofilla e carotenoidi, protettivi per tumori e patologie delle coronarie. Trovi anche il magnesio, importante per il metabolismo dei carboidrati e delle proteine, per la pressione arteriosa, per la trasmissione degli impulsi nervosi, per l'assorbimento di calcio, fosforo, sodio, potassio. Ma soprattutto il colore verde segnala che si è in presenza di acido folico e folati, sostanze fondamentali per prevenire, durante la gravidanza, la spina bifida del piccolo.

Giallo e arancio: betacarotene. Ti piacciono le carote? Bene, perché si distinguono per il phytochemical betacarotene, precursore della vitamina A, che agisce nella crescita, riproduzione e mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria e nella visione. Tutti i vegetali giallo-arancio hanno un effetto protettivo contro tumori e patologie cardiovascolari e sono validi antiossidanti, essendo ricchi di flavonoidi, che catturano i dannosi radicali liberi dell'ossigeno.

Blu e viola: antocianine. Melanzane e mirtilli: i cibi della famiglia blu/viola diminuiscono il rischio di tumori e problemi vascolari e, grazie alle antocianine, mettono al riparo l'organismo dalla fragilità dei capillari e dall'eccesso di colesterolo, e mantengono fluida la circolazione del sangue, prevenendo l'ictus.

■ **Verdure e ortaggi.** Come antipasto, nella minestra o come contorno, insalata e verdure cotte di tutti i colori a pranzo e a cena: ti assicurano il pieno di vitamine e di fibre, che tra l'altro inducono sazietà, e apportano antiossidanti, preziosi nel contrastare l'invecchiamento cellulare.

• **Quando:** per lei e per lui, almeno due porzioni da 250 grammi al giorno. Per i bambini: una porzione a pranzo e una a cena da 80 a 200 grammi (100 grammi per l'insalata).

■ **Frutta.** Va bene dopo i pasti, come spuntino o a colazione. Come la verdura, abbonda di vitamine, fibre e antiossidanti.

• **Quando:** per lei e per lui, tre porzioni da 150 grammi al giorno. Per i bambini: due-tre porzioni al giorno da 100-150 grammi.

■ ■ CONDIMENTI. I grassi sono contenuti in molti cibi e anche nei condimenti. Guai a escluderli: anche se sei a dieta devono rappresentare nel complesso il 25-30% dei nutrienti assunti ogni giorno. Le vitamine liposolubili, quelle che rendono belli i capelli e la pelle, vanno in circolo con il grasso: per esempio, per ricavarle dall'insalata bisogna condire con un filo d'olio. Limita però gli intingoli! Non esagerare con il sale e prova a insaporire con le spezie.

■ **Olio extravergine d'oliva.** È l'alimento principe della dieta mediterranea. Fonte abbondante di grassi monoinsaturi e vitamina E, fa da scudo contro le malattie cardiache e vascolari perché riduce il colesterolo cattivo a favore di quello buono. È accertato che l'olio d'oliva ha un benefico influsso sullo sviluppo del sistema nervoso e del cervello, in particolar modo nelle primissime fasi dell'infanzia. In età senile, invece, previene l'insorgenza di malattie legate al rallentamento e al deterioramento delle funzioni cerebrali. L'extravergine va preferito al burro, da usare ogni tanto e possibilmente a crudo.

• **Quando:** per cucinare e per condire i tuoi piatti a ogni pasto, senza superare i sei cucchiai al giorno per lei, per lui e per i bambini.

■ **Aceto.** Insaporisce, permette di usare meno olio e sale come condimento e secondo recenti ricerche abbassa la glicemia. Prova ad alternare vari tipi: di vino, di mele o di lamponi...

■ **Limone.** Abituati a utilizzarlo per condire le verdure, il pesce e le carni, perché questo agrume contiene molta vitamina C, che favorisce l'assorbimento del ferro.

Oltre a dare sapore ai tuoi piatti, facilita la digestione e contribuisce ad abbassare il colesterolo.

■ **Sale.** Quello contenuto nei cibi è già sufficiente, quindi non devi esagerare, anche perché un eccesso di sodio incide in modo negativo sui valori della pressione arteriosa e provoca ritenzione idrica. Per insaporire i tuoi piatti, cerca di usare il sale iodato, che aiuta il lavoro della tua tiroide.

■ **Spezie.** Usale in grande quantità per condire le tue preparazioni. Ti consentono di aggiungere poco sale (o nulla), appagano il palato e spesso danno un buon contributo alla prevenzione.

■ ■ DOLCI E ALCOLICI. È utile evitare il consumo quotidiano di dolci senza però demonizzarli: un cioccolatino o un dessert possono di tanto in tanto gratificarti e appagarti. Fra gli alcolici, ammesso il vino rosso con moderazione, mentre sono da evitare liquori e distillati.

■ **Torte, gelati, dessert e cioccolatini.** La domenica o nelle feste puoi concederti una fettina di dolce o un gelato. Via libera a un po' di marmellata o di miele a colazione. Merendine? Se proprio non resisti, leggi l'etichetta e scegli quelle con meno calorie e meno grassi.

• **Quando:** massimo una porzione da 50 grammi per lei, per lui e per i bambini una volta alla settimana.

■ **Zucchero.** Devi abituarti a limitarne l'uso: un cucchiaino nella tazzina del caffè o nel tè è più che sufficiente. Puoi sostituirlo con un cucchiaino di miele.

■ **Vino.** Mezzo bicchiere di vino rosso a pasto per lei e uno per lui sono le quantità da non superare. Da evitare assolutamente nei bambini.

U. GRATI

i metodi di cottura

La buona tavola è uno dei piaceri della vita. Ma per soddisfare il palato non è sempre necessario esagerare con porzioni e condimenti. Al contrario, il gusto dipende molto spesso dalla fantasia ai fornelli. Che siano ricette della cucina tradizionale o piatti più elaborati, ti basterà seguire qualche piccolo accorgimento per limitare i grassi o gli zuccheri e rendere le tue pietanze sane e saporite, magari inserendo anche ingredienti insoliti per aumentare le proprietà salutistiche del piatto.

Per cucinare in modo sano è importante puntare su materia prima di qualità e su prodotti di stagione. Non devi dimenticare, però, che anche le giuste mosse in cucina possono fare la differenza. In questo capitolo trovi le indicazioni utili sui metodi di cottura che ti aiutano a mantenere la ricchezza nutrizionale dei vari alimenti. Ricorda, per esempio, che la cottura al vapore e la bollitura sono i più delicati e i più adatti alla preparazione delle verdure, così come la stufatura e la cottura in forno si addicono bene alla carne. Per cucinare bene ti conviene anche prestare attenzione a padelle e tegami, scegliendo i materiali che non rilasciano sostanze nocive e non alterano le caratteristiche organolettiche del cibo.

le tecniche ai fornelli

Cucinare in modo sano significa anche scegliere metodi di cottura che non impoveriscano gli alimenti delle loro più importanti sostanze. Non c'è un metodo di cottura migliore in assoluto. Più corretto parlare piuttosto di metodi legati al tipo di alimenti o alla pietanza da cucinare. La cottura al vapore e la bollitura sono i più delicati e i più adatti alla preparazione delle verdure, così come la stufatura e la cottura in forno ben si addicono alla carne. La cosa migliore è saperli usare tutti ma con varietà, combinando le cotture lunghe, quelle veloci e il crudo. E per farlo non occorre essere cuochi professionisti, ma semplicemente acquisire un po' di esperienza. Ecco le caratteristiche dei vari metodi di cottura.

■■ BOLLITURA: è la tecnica più semplice e tradizionale che permette di mantenere inalterati i sapori, a patto però di osservare alcune regole: aspetta che l'acqua arrivi a bollore prima di mettere le verdure e non aggiungere più di cinque grammi di sale marino per ogni litro d'acqua. La cottura non deve essere lunga, pena la perdita di vitamine termolabili come la C e di polifenoli, come quelli contenuti nei broccoli o nel cavolfiore.

■■ PENTOLA A PRESSIONE: è particolarmente utile nella cottura di legumi e cereali integrali, che richiedono tempi lunghi e che, con una lunga bollitura, perderebbero croccantezza e integrità. I vantaggi della cottura a pressione si vedono anche nel consumo più limitato di acqua e gas. Anche gli ortaggi possono essere cotti a pressione, purché siano rispettati i tempi indicati nelle istruzioni della pentola.

■■ AL VAPORE: con questa tecnica si ha una minore dispersione dei nutrienti ma come nella bollitura, se prolungata, riduce il contenuto dei sali minerali dei vegetali. Meglio utilizzarla per il pesce, che perde poche sostanze, e per le verdure, purché tagliate a pezzi e non inserite intere.

■ ■ SALTATO IN PADELLA. Le verdure possono essere saltate in padella senza che ne venga penalizzata la salubrità e l'integrità, purché si osservino poche e semplici regole. Versa poco olio nella padella e aspetta che sia ben caldo prima di mettere le verdure, ridotte in piccoli pezzi. La tecnica consiste nel mantenere gli ingredienti in movimento costante sulla fiamma vivace. Lo puoi fare con un cucchiaio di legno oppure scuotendo la padella tenendola dal manico. Il saltato è un metodo che ben si addice anche alla preparazione veloce di carni bianche, pesci, pasta e riso (questi ultimi già cotti in precedenza).

■ ■ STUFATURA: la cucina in umido è un modo per cucinare utilizzando meno acqua possibile, fino a rendere le pietanze morbide e più digeribili. Si presta bene per lo spezzatino di carne, le verdure, i funghi. Stufa a fuoco lento, e metti il coperchio sulla pentola, limitando il calore in modo che evapori meno liquido possibile.

■ ■ FORNO: è forse il metodo più versatile. Va bene per pane, pizza, pesce, carni e verdure. La cottura in forno della carne, in particolare, è preferibile poiché grazie alla formazione della crosticina esterna, si impedisce la fuoriuscita dei succhi. Anche in questo caso è bene ricordare alcune semplici regole: mantieni una temperatura costante che non superi i 200 °C e non prolungare più del necessario i tempi di cottura. Puoi utilizzare il forno anche dopo bollitura, per una breve gratinatura, per esempio con frutta secca tritata, che regalerà al tuo piatto croccantezza e sapore.

■ ■ AL CARTOCCIO: è il sistema ideale per il pesce, perché permette di preservare i grassi insaturi presenti nell'alimento, senza aggiungere altri condimenti. Non utilizzare la carta stagnola per cuocere al cartoccio alimenti che contengono sostanze acide, come limoni o pomodori: l'abbinamento calore-acidi favorisce il rilascio di alluminio dalla stagnola.

■ ■ MICROONDE: è uno dei migliori modi di cucinare perché permette di cuocere gli alimenti senza la necessità di aggiungere grassi. Ideale per il pesce, specie se cucinato al sale. Le onde elettromagnetiche mettono in agitazione gli ioni del cloruro di sodio, che si surriscaldano rapidamente in prossimità delle squame del pesce. In pochi minuti, si ottiene una rosolatura soddisfacente, proprio come accade nel forno tradizionale o in una padella unta con olio d'oliva. Le verdure cotte al micro-

onde sono più nutrienti di quelle saltate in padella o grigliate sulla piastra, ma il gusto non è eccellente. Il motivo è che i più comuni vegetali contengono amido, una molecola che per essere trasformata non ha bisogno solo di calore, ma anche di acqua. La cottura a onde elettromagnetiche avviene invece in assenza di liquidi. Il risultato è un effetto filamentoso per fagiolini, peperoni e zucchine o gommoso per le patate. Un altro modo per ovviare all'effetto lessatura sono i piatti grigliatanti, speciali stoviglie progettate apposta per migliorare la cottura al microonde, senza perdere le sostanze nobili.

■■ FRITTURA. E la frittura, criminalizzata e messa al bando? Può sembrare un'affermazione paradossale, ma la frittura è un metodo di cottura che ha tanti vantaggi, a patto che venga fatta bene. È preferibile usare sempre l'olio extravergine di oliva o l'olio di arachidi e non aspettare mai che la temperatura arrivi al punto di fumo, superando i 160-180 °C. Gli alimenti devono essere a temperatura ambiente, asciutti e non salati e il tempo di cottura non deve essere lungo: le patate, per esempio, devono rimanere di un bel colore dorato e non imbrunire. La frittura fatta in modo corretto, nonostante lo shock termico che altera le molecole superficiali, grazie al breve tempo di cottura preserva al massimo i nutrienti interni, provocandone alterazioni meno marcate rispetto ad altre modalità di cottura. L'olio deve essere abbondante e ricoprire gli alimenti, in modo da impedire il processo di impregnazione lipidica: il fritto perfetto rimane asciutto e croccante all'esterno e morbido all'interno. Ma il vantaggio non è solo nel gusto. La frittura fatta bene facilita l'azione dei succhi gastrici e stimola la produzione di bile, aiutando così la funzionalità epatica. Insomma, anche un piatto di patatine strizza l'occhio alla salute.

■■ GRIGLIA. Le grigliate sono gustose, ma presentano qualche rischio per la salute. La cottura alla brace provoca la formazione di una sostanza cancerogena, il benzopirene. Quando il cibo si trova a stretto contatto con il fuoco, il calore scioglie una parte del grasso contenuto negli alimenti, provocando una reazione chimica che favorisce la sintesi del benzopirene, che viene così assorbito dal cibo. La carne, così come il pesce o le verdure, non andrebbero cotte a una temperatura superiore ai 68 °C e mai a contatto diretto con la fiamma. Spennellarle d'olio e passarle in una panatura di erbe aromatiche cotte e triturate in precedenza, attenua l'assorbimento di benzopirene.

le pentole: pregi e difetti

I materiali migliori per le pentole rilasciano poche sostanze nocive e non alterano le caratteristiche organolettiche del cibo. Per l'uso quotidiano sono da preferire acciaio inossidabile, alluminio, terracotta e ferro. Una regola generale è di diffidare delle pentole a basso costo.

■■ ACCIAIO: è adatto a quasi tutti i tipi di cottura, conserva il calore e si altera poco, a patto di aggiungere il sale a fine cottura per evitare che il cloruro di sodio con il tempo intacchi il metallo. È bene, inoltre, evitare di lasciare a lungo i cibi cotti a contatto con le pentole in inox.

■■ ALLUMINIO: è un buon conduttore termico ma viene intaccato facilmente. Attenzione a non cuocere cibi acidi come i pomodori o molto salati.

■■ TERRACOTTA: ha una bassa conduzione termica, ma è la pentola ideale per cotture lente e a fuoco basso, come le zuppe, gli stufati e i sughi.

■■ FERRO: le padelle realizzate con questo metallo sono da utilizzare soprattutto per le fritture; hanno la caratteristica di far scottare i cibi favorendo la formazione della crosta. Il ferro ha il vantaggio di costare poco e lo svantaggio di arrugginire in fretta se non viene asciugato bene dopo l'uso.

■■ ANTIADERENTI. Possono essere realizzate in teflon, che impedisce ai cibi di attaccarsi al tegame. Se la temperatura supera i 260 °C, il teflon può rilasciare una sostanza cancerogena, rischio che si ripete anche nel caso in cui la pentola venga graffiata con palette metalliche o pulita con spugne abrasive. Le antiaderenti con rivestimento in ceramica, invece, resistono bene agli shock termici e alle abrasioni, sono facili da pulire, adattabili ai vari metodi di cottura, consentono di cucinare in modo leggero. Tra gli svantaggi c'è il costo piuttosto elevato e la non perfetta antiaderenza delle padelle, a differenza del teflon. Per questa ragione, è necessaria una minima quantità di condimento per evitare che il cibo si attacchi al fondo.

la salute nel piatto

Lo sapevi che il pomodoro dà il meglio di sé quando viene cotto a lungo per preparare la salsa che usi per gli spaghetti o per certi intingoli dei secondi? E che con qualche accorgimento puoi usare in cucina l'aglio, tanto salutare, senza che ti puzzi l'alito?

In questo capitolo troverai tutti i trucchi e i suggerimenti quando ti metti ai fornelli. Imparerai a fare un soffritto sano, a usare l'olio extravergine al posto del burro, a preparare dolci light e perfino la maionese con poche calorie. Una miniguida alle erbe aromatiche e alle spezie ti consentirà di dare sapore ai tuoi piatti riducendo l'uso del sale. In più, scoprirai i modi migliori per cucinare i vari tipi di pesce e di verdure, tanto importanti nella tua alimentazione quotidiana.

La seconda parte del capitolo è dedicata a una serie di ingredienti che tradizionalmente sono poco usati in cucina, ma che vale la pena sperimentare ogni tanto nei tuoi piatti perché sono ricchi di sostanze benefiche: si tratta dei cereali integrali, che apportano fibre utili tra l'altro a tenere a bada la pressione arteriosa, della soia e dei suoi derivati (come il tofu), che ti danno proteine ma non colesterolo, dei semi di lino, preziosa fonte di omega 3, utili soprattutto se non ami il pesce, e delle alghe, alimenti che contribuiscono ad allontanare i tumori.

i trucchi ai fornelli

Il palato vuole la sua parte. Ed è giusto. Ma puoi cucinare in modo da soddisfare il tuo gusto e la tua salute, evitando di darci dentro con il sale, con le fritture e con gli intingoli. Ecco una serie di trucchi in cucina, in risposta ai quesiti più comuni, per beneficiare al massimo delle proprietà nutrizionali degli alimenti preparando piatti sani e deliziosi.

Come faccio a preparare un soffritto che sia meno dannoso?

La cipolla cotta è la regina della cucina per via delle innumerevoli ricette in cui viene impiegata. Imperdibile il gusto che regala ai sughi della pasta e agli intingoli dei secondi. Col soffritto ci guadagna il sapore, anche se si perdono le qualità nutrizionali del bulbo. Ecco come preparare un soffritto che sia meno dannoso.

1. Taglia la cipolla a pezzetti sottili, in modo che appassisca facilmente anche a basse temperature.

2. Mettila in padella quando l'olio (poco ed extravergine d'oliva) è ancora freddo. L'ortaggio non deve friggere, tieni il fuoco basso. In questo modo l'olio si scalda gradualmente facendo evaporare l'acqua. Per fare un soffritto molto leggero, puoi sostituire l'olio con il brodo vegetale.

3. Aggiungi gli altri ingredienti della preparazione non appena la cipolla imbiondisce per evitare che l'olio, scaldandosi troppo, bruci l'ortaggio rilasciando sostanze come il benzopirene, potenzialmente cancerogeno.

E se non faccio il soffritto? Un'idea di condimento per insaporire i secondi?

Ecco la ricetta della salsa allo yogurt.

Salsa allo yogurt. Prendi 250 grammi di yogurt bianco e magro, unisci un cucchiaino di cumino in polvere e uno di semi di finocchio. Mischia fino a ottenere una crema soffice: questa salsa è perfetta per accompagnare i tuoi piatti di pesce o carne, alla griglia o al forno, ma è l'ideale anche per insaporire le tue insalate.

Posso gratinare al forno senza besciamella?

Certo! Se usi pangrattato o una crema di

Pomodori

ricotta o caprino sbattuto con poca acqua, avrai un primo piatto light ma ugualmente saporito.

Il pomodoro è più ricco di sostanze benefiche crudo o cotto?

È vero che di norma le cotture migliori delle verdure devono essere veloci, ma nel caso della salsa la bollitura in pentola a fuoco lento riesce ad aumentare la quantità di licopene, potente antiossidante della famiglia dei carotenoidi che fa del pomodoro una specie di prodigioso medicinale naturale, con effetti benefici su cuore e arterie, nonché spiccate proprietà antitumorali dimostrate da svariati studi. Quando mangi la tua insalata mista trovi già una buona quantità di licopene, e il contenuto è significativo nelle diverse varietà, dal ciliegino al cuore di bue. Ma se cuoci il pomodoro, di licopene se ne produce fino a cinque volte di più. David Heber, dell'Università della California, ha scoperto il perché: il calore della cottura, rompendo le pareti delle cellule del pomodoro, libera tutto il licopene che conteiene e lo rende completamente assorbibile dall'apparato digerente, proteggendo l'organismo dai rischi di tumore. L'aggiunta di olio d'oliva favorisce

l'assorbimento nell'organismo, essendo il licopene liposolubile. Ecco allora che il piatto più tradizionale della cucina italiana, la pasta al sugo di pomodoro con olio e parmigiano, si dimostra un elisir di lunga vita.

In generale, quanto devo lessare le varie verdure?

Con la lessatura gli alimenti sono immersi in acqua a 100 °C (120 °C circa se in pentola a pressione). Parte delle vitamine viene distrutta e parte dei minerali passa nell'acqua di cottura. Se è proprio questa che ti interessa, ovvero il brodo, allora inizia la cottura in acqua fredda e prolungane la durata, per facilitare questo passaggio. Se invece è l'alimento il tuo obiettivo, meglio immergerlo in poca acqua già bollente, giusto il necessario per coprirlo, e ridurre i tempi il più possibile.

Scarola

Dunque, è meglio se cucino il mio cavolfiore al vapore...

Esatto. Il modo migliore per gustare il cavolfiore mantenendo inalterate le proprietà nutrizionali è cuocerlo intero a vapore (foglie più tenere comprese) per non più di 20 minuti. La cottura in acqua, se prolungata, è sconsigliata perché distrugge gran parte delle vitamine e lo rende poco digeribile e di odore sgradevole. Pochi lo sanno, ma cavolfiori, cavolini di Bruxelles e broccoli sono ricchi di vitamina C e di carotenoidi, che rinforzano il sistema immunitario e aiutano a prevenire influenza e mali di stagione. Alcuni tipi di crucifere (o brassicacee), la famiglia a cui appartengono circa 300 tipi diversi di cavoli, contengono addirittura più vitamina C delle arance, a parità di peso.

È vero che i funghi chiodini vanno sbollentati?

Se decidi di mangiare un piatto di chiodini (Armillaria mellea) ricordati di sbollentarli almeno 15-20 minuti prima della preparazione del tuo piatto e di buttare via l'acqua di cottura, in modo da eliminare le sostanze nocive.

E i carciofi, ricchi di fibra, come li preparo?

Il carciofo è ricco in particolare di una fibra

solubile in acqua, l'inulina, che migliora la salute dell'intestino perché favorisce il proliferare della flora intestinale. Puoi cucinarli in tegame o al forno. Ricorda: per evitare che anneriscano durante la preparazione, devi immergerli in acqua con succo di limone fino al momento di cucinarli.

Anche le altre verdure devo tenerle in acqua a pezzi?

No, lava le verdure intere prima di cuocerle, così non si disperderanno le sostanze nutritive. Per lo stesso motivo non lasciare l'insalata in ammollo per troppo tempo.

La verdura biologica è migliore?

Gli alimenti si definiscono da agricoltura biologica se la coltivazione viene fatta senza l'ausilio di fertilizzanti e pesticidi di sintesi ma solo usando sostanze di origine naturale oppure prodotte da batteri (o anche i batteri stessi). Insomma, niente antiparassitari chimici su frutta e verdura, con adulti e bambini che addentano pesche e mele con la buccia, come un tempo. Attenzione, però. L'assenza di pesticidi di sintesi, più potenti di quelli naturali, rende più arduo combattere alcuni parassiti e alcune muffe che producono micotossine, sostanze cancerogene, in grado di contaminare i vegetali e di proliferare nelle fasi di conservazione. Nessun allarmismo, sia chiaro: esistono i controlli delle autorità preposte e una legislazione che prevede delle concentrazioni massime molto al di sotto della soglia di tossicità. Ma d'altra parte anche i pesticidi dell'agricoltura convenzionale non dovrebbero provocare timori esagerati: l'Efsa, l'organo europeo sulla sicurezza alimentare, stabilisce un limite precauzionale nell'uso di prodotti chimici notevolmente inferiore al livello tossicologico accettabile. Ma il bio ha maggiori qualità nutrizionali? La comunità scientifica è divisa: molte ricerche sono favorevoli, mentre un ampio studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition* è arrivato alla conclusione che mancano evidenze per stabilire la superiorità di frutta e verdura bio per quanto riguarda la concentrazione di antiossidanti, sali minerali, macro e micronutrienti.

Broccoli

SHUTTERSTOCK (2)

CUCINA COSÌ ALCUNI PESCI RICCHI DEI PREZIOSI OMEGA 3

ACCIUGA	È un pesce azzurro piccolo e affusolato, ha carni buone e gustose. Ricca di omega 3, è particolarmente indicata per la frittura o per essere servita marinata. Si nutre solo di plancton e di conseguenza accumula pochissimo mercurio.
CERNIA	È un pesce tozzo che tende a vivere nei fondali marini. Se di piccole dimensioni contiene pochissimo mercurio e una buona quantità di omega 3. Ottima al cartoccio.
DENTICE	Di varie dimensioni (meglio acquistarlo piccolo), ha il dorso azzurro e i fianchi giallo-argentei. Ottimo lessato, alla griglia o al forno.
MERLUZZO O NASELLO	È molto digeribile, ma se di grandi dimensioni è venduto a tranci o filetti e non è quindi molto consigliato. Si mangia tipicamente lessato o arrosto.
OCCHIATA	Le carni sono molto gustose ed è buona soprattutto al cartoccio.
OMBRINA	Ottimo il suo sapore. Si gusta bollita ma soprattutto in guazzetto, con aglio e prezzemolo.
ORATA	Le sue carni, molto delicate e pregiatissime, ne fanno uno dei pesci più apprezzati. Dà il meglio di sé cucinata al cartoccio.
PAGELLO O FRAGOLINO	Pesce di medie dimensioni dal colore rosato, da cui il nome fragolino. Ha carne magra, buona e delicata, ottima in vari modi, soprattutto nella zuppa, ma poco ricca di omega 3.
SARAGO	Ha corpo ovale, di piccole e medie dimensioni. Si pesca prevalentemente in primavera o estate. Le carni sono ottime al cartoccio.
SARDINA	Appartiene alla famiglia del pesce azzurro, quindi è molto ricca in omega 3. Di piccole dimensioni, ha carne piuttosto grassa, ma gustosa, che si fa apprezzare in molti modi, soprattutto in tortine o per insaporire un primo piatto. Come le acciughe si nutre solo di plancton.
SGOMBRO	Pesce azzurro, ricco di omega 3, con corpo fusiforme e piccole pinne. Ha carne dal sapore molto forte e caratteristico ed è ottimo al cartoccio o al forno. Purché freschissimo, è ottimo anche bollito.
SPIGOLA O BRANZINO	Ottima se di piccole dimensioni, ha corpo robusto e allungato. È uno dei pesci più ricercati, e il modo migliore per apprezzarlo è lesso, al sale o al cartoccio.
TRIGLIA	Di colore rosso vivo, esiste di sabbia e di scoglio (la migliore). Ha carne squisita, delicata e adatta per grigliate, zuppe e come condimento per ottimi primi piatti. Ha però l'inconveniente di avere molte spine.
TROTA	Pesce di acqua dolce appartenente alla famiglia dei salmonidi, è ottima al cartoccio o in zuppa, dove, se ben cotta con le lische, rilascia grandi quantità di calcio.
SALMONE	Il salmone è un pesce predatore che vive parte della sua vita in acque dolci e parte in acque salate, ma sempre ricche di ossigeno e fredde. È ricco di omega 3, specie se le sue carni sono fresche e se è ancora piccolo (quindi non affumicato).

Come faccio a ottenere più ferro da legumi e vegetali?

Aggiungi un cucchiaio di succo di limone nell'acqua di ammollo dei legumi: aumenterai l'assorbimento del ferro contenuto in piselli, fagioli & co. Tutto merito della vitamina C contenuta nel limone che favorisce proprio l'assorbimento di questo prezioso minerale. Per questo anche una spremuta di limone sui tuoi contorni di verdure è un toccasana, perché ti consente di aumentare la disponibilità del ferro dei vegetali.

Ma perché le lenticchie devono cuocere così tanto?

Se vuoi preparare una zuppa o un piatto di pasta a base di lenticchie ricorda sempre di cuocerle bene e a lungo. Perché? Questi legumi contengono fattori antitriptici, cioè antidigestivi, che vengono inattivati proprio da cotture prolungate. Non dimenticare anche di cambiare l'acqua di ammollo un paio di volte: in questo modo si elimina l'acido fitico, che riduce l'assorbimento dei minerali. In più, se aggiungi delle erbe aromatiche nella pentola come alloro, rosmarino o salvia, renderai i legumi più digeribili.

Amo i legumi, ma mi fanno aria...

Alcune persone sono più sensibili di altre alla fibra solubile contenuta nei legumi e in alcuni tipi di verdura (come carciofi e broccoli). Nei legumi i responsabili della produzione di aria sono dei galattooligodisaccaridi presenti soprattutto nella buccia, quindi puoi usare legumi decorticati o ridotti in purea al passaverdure.

Perché è consigliato il sale iodato?

Il sale iodato è un comune sale da cucina a cui sono stati aggiunti dei sali di iodio: lo raccomandano sia l'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità, e sia il nostro ministero della Salute, perché da una serie di studi è risultato che la quantità di iodio assunta dagli italiani è spesso insufficiente, con conseguenze possibili sulla produzione di ormoni da parte della tiroide (uno dei disturbi da carenza iodica è il gozzo). In aggiunta a quello già fornito con la dieta, ogni grammo di sale iodato (o iodurato) fornisce 30 mi-

U. GRATI

crogrammi di iodio in più (ossia, nel caso di un individuo adulto, un quinto di quello che è necessario assumere ogni giorno). È comunque necessario, al tempo stesso, ridurre il consumo abituale di sodio: l'ideale è sotto i 5 grammi al giorno. Usa il sale iodato per condire al posto del sale normale da cucina. Ha lo stesso aspetto del sale da cucina e non presenta odori o sapori particolari, né altera quello dei cibi a cui viene aggiunto.

L'aglio fa bene, ma come usarlo senza che l'alito puzzi?

L'aglio vanta virtù terapeutiche straordinarie: dalla riduzione di pressione e colesterolo all'azione antisettica contro germi e batteri. E secondo recenti studi risulterebbe persino efficace nel prevenire alcuni tumori. Quando usi l'aglio nell'olio di cottura, è bene inclinare la padella, in modo da raccogliere l'olio e insaporire il condimento in modo uniforme. Attenzione, però: l'aglio tende a bruciare in fretta. Per esaltarne l'aroma, il segreto è spellare lo spicchio e schiacciarlo col palmo della mano su una superficie dura. Se desideri un sapore via via più intenso, lo puoi affettare, tritare o pestare. Un solo neo rovina il curriculum di tutto rispetto del bulbo: il cattivo odore che provoca all'alito. Con qualche accorgimento, però, puoi minimizzare l'effetto sgradevole, senza rinunciare ai vantaggi dell'aglio. Non è necessario ingerire gli spicchi interi per avere benefici nutrizionali. È sufficiente, per esempio, strofinare l'aglio sul pane per le bruschette, scottarlo appena nell'olio o utilizzarlo come spezia nell'arrosto. Ma il vero segreto contro il fiato pesante è privare l'aglio dell'anima: il piccolo germoglio verde che si trova all'interno del bulbo è la parte più ricca di allicina. Un altro trucco per ridurre le esalazioni mefitiche è adoperare l'aglio «vestito», ovvero con la buccia, e senza schiacciarlo: così la sostanza aromatica si sprigiona più lentamente e il piatto finale risulta più delicato. Ti è rimasto il gusto di aglio in bocca? Prova a sgranocchiare un chicco di caffè, oppure dei semi di anice o di finocchio. Invece, per eliminare l'odore dalle mani se hai tagliato gli spicchi,

Aglio

puoi usare il sapone di Marsiglia, oppure il succo di un limone o l'aceto bianco.

Adoro la maionese ma ci rinuncio per paura di ingrassare...

Ecco la ricetta di una maionese light dello chef Ernst Knam: una variante meno calorica e sana, alternativa alla classica salsa industriale.

Maionese leggera. Ingredienti per 4 persone: 2 tuorli d'uovo; 80 ml di olio d'oliva; 120 ml di succo del frutto della passione (oppure spremuta d'arancia); mezzo limone; 1 cucchiaino di aceto; un pizzico di sale e pepe.

Preparazione. In una ciotola metti i tuorli, con un pizzico di sale e uno di pepe e aggiungi un cucchiaino di aceto. Sbatti le uova e comincia a versare l'olio a goccia a goccia, continuando a mescolare gli ingredienti con la frusta. Appena il composto si addensa unisci il limone e il succo (o la spremuta), continuando a frullare finché gli ingredienti non si sono amalgamati. Et voilà, la maionese è pronta! Tienila un po' in frigo prima di usarla, per esempio su un sandwich.

Va tanto di moda la pasta madre per cucinare il pane in casa: ma cos'è?

Vuoi fare il pane in casa? Dopo aver scelto le farine che preferisci, puoi usare il lievito di birra, che trovi al supermercato, oppure la pasta madre, come vuole il trend adesso. Si tratta di un lievito naturale, che puoi farti dare da un panificatore o preparare da solo, con gran pazienza e mettendo in conto qualche settimana d'attesa. Ecco come si fa, secondo la ricetta suggerita dal sito Pasta Madre.

Uovo

Pasta madre. Impasta 200 grammi di farina tipo 0, 100 grammi di acqua tiepida, 1 cucchiaino di miele, fino a ottenere una piccola palla morbida e liscia. Riponi questo primo impasto in una ciotola coperta da un panno umido e lascialo riposare a temperatura ambiente (tra i 18 e i 25 gradi) per 48 ore. Trascorse queste 48 ore noterai che l'impasto si è leggermente gonfiato e sono comparsi i primi alveoli. Prendi 200 grammi dell'impasto e stemperali in 100 grammi di acqua tiepida. Una volta sciolto, aggiungi 200 grammi di farina tipo 0. Lavora bene gli ingredienti fino a ottenere un nuovo impasto

Grana

ben modellato. Questo procedimento si chiama «rinfresco»: nuovi zuccheri semplici e complessi vengono «dati da mangiare» ai lieviti. Copri e fai riposare per altre 48 ore. Continua questa procedura di rinfresco per almeno una-due settimane, finché l'impasto non è in grado di raddoppiare il suo volume in circa 4 ore. Terminato questo processo, la pasta madre è pronta per essere utilizzata per produrre il pane. Si conserva in frigorifero in un vasetto di vetro anche per più di una settimana, tra un rinfresco e l'altro.

Spolverata di grana sulla pasta: sì o no?

Parmigiano Reggiano e Grana Padano apportano calcio e vantano qualità così nobili che i nutrizionisti ne raccomandano il consumo dallo svezzamento fino a 90 anni (e oltre). Ogni giorno, spolvera un cucchiaio di grana o di parmigiano grattugiato sulla pasta (corrisponde a circa 10 grammi) o mangiane qualche scaglia come antipasto, a dadini nell'insalata, in aggiunta alle verdure cotte o come ingrediente di numerose ricette nostrane.

Posso fare il risotto con l'olio anziché con il burro?

Il trucco per fare del tuo risotto un piatto gustoso ma light? Ti basterà tostare il riso in una padella antiaderente. Una volta tostato, aggiungi gli ingredienti e mescola bene aggiungendo il brodo, in modo che l'amido fuo-

riesca dal chicco. Si creerà così una crema morbida che mantecherà il riso, senza bisogno di aggiungere la classica noce di burro. Tutt'al più, puoi aggiungere un filo d'olio extravergine e risparmiarti i grassi di origine animale.

Posso usare l'olio anche nel soufflé?
Certo! Per non perdere niente in sofficità aggiungi una ciotolina di acqua nel forno, mentre la preparazione è in cottura. Questo piccolo accorgimento aumenterà l'umidità e permetterà di cuocere a puntino l'uovo.

La frittata è buonissima, ma certo è fritta...
Prepara la frittata in forno. Invece di friggere le uova, adagiale su una piccola teglia spennellata con un filo d'olio e infornala. Risparmierai 100 calorie. Puoi anche farla utilizzando solo l'albume: sarà proteica e priva di colesterolo.

Ogni tanto però una frittura me la voglio concedere... I cibi vanno fritti tutti alla stessa temperatura?
No, la temperatura ideale di frittura non è la stessa per tutti i cibi. Eccone alcuni.
1. Patatine: perché non siano bruciacchiate fuori e poco cotte all'interno la temperatura ideale è di circa 150 °C.
2. Cotoletta, pesce e verdure impanate: la temperatura giusta è 160 °C.
3. Pesce e verdura in pastella: la temperatura ideale è di circa 170 °C, per permettere al cibo di cuocere all'interno senza che la pastella bruci.
4. Frutti di mare infarinati: bisogna mantenere i 180 °C.

Spesso si dice di usare l'olio a crudo. Ma se voglio cucinare una fettina di carne in tegame come faccio?
Ecco una ricetta facile con l'olio a crudo che puoi sperimentare.

Pizzaiola leggera. Sistema un po' di pelati (anche in scatola) con il loro sugo in un tegame antiaderente con un pizzico di sale e mettili sul fuoco. Appena il sugo si è asciugato un pochino, metti nella pentola la tua fettina di carne e lasciala cuocere. Non aggiungere grassi né altro sale in cottura, ma condisci con una manciata di origano e uno spicchio d'aglio intero. Quando la tua pizzaiola è pronta, aggiungi un filo di extravergine a crudo e un po' di sale sulla carne.

Se elimino la carne, come faccio ad assumere le proteine?
Chi elimina la carne ma non il pesce potrà portare in tavola branzini, sgombri o altri prodotti della pesca da tre a cinque volte

alla settimana. Chi abolisce anche il pesce può utilizzare i formaggi, i latticini e le uova. Chi vuole seguire una dieta strettamente vegetariana, cioè vegana, sappia che un piatto di cereali e legumi fornisce tutti gli amminoacidi di cui l'organismo necessita e riduce moltissimo l'assunzione di grassi saturi e colesterolo. La preparazione di fagioli, piselli o lenticchie è molto versatile, dalle minestre alle insalate, come contorno o in polpette. La soia è il legume più ricco di proteine. E dalla soia si ricavano derivati come il miso, ottimo condimento, il tofu, simile per consistenza al formaggio, e il latte di soia. Ma anche le lenticchie e gli altri legumi hanno un buon contenuto proteico e, se consumati assieme con i cereali integrali, danno un piatto con proteine ad alto valore biologico. Anche la frutta secca (anacardi, mandorle, nocciole, noci, noci pecan, pinoli, pistacchi) e i semi oleaginosi (quelli di girasole, lino, sesamo e zucca) sono ottime fonti di proteine e possono essere utilizzate con fantasia in qualsiasi momento della giornata, per arricchire la colazione, come condimento su minestre, paste, insalate, cereali in chicco, legumi e verdura. A oggi sono in vendita in quasi tutti i supermercati creme di nocciole e mandorle senza zucchero, nonché il tahin, una salsa ottenuta dalla macinazione dei semi di sesamo per condire o insaporire molti piatti.

Come preparo un dolce light?

1. La regola numero uno per preparare un dolce light è tagliare i grassi saturi. Come? Metti molto meno burro, che sostituirai con olio extravergine d'oliva. Nelle frolle e nei biscotti, per esempio, puoi usare l'extravergine, magari con l'aggiunta di piccole quantità di semi di lino macinati, ricchi dei benefici omega 3.

2. Un'altra regola essenziale per cucinare creme, gelati o torte più leggeri è quella di imparare a dosare lo zucchero. Molti sono convinti che di canna sia preferibile a quello bianco, ma la quantità di saccarosio è quasi la stessa (un tenore molto basso ce l'hanno solo gli zuccheri di canna molto grezzi). A essere fondamentale è la quantità: lo zucchero va centellinato in dosi minime, non più del 10% del peso globale degli ingredienti. Certo, dipende da quello che vuoi preparare. Una meringa con troppo poco zucchero non sta in piedi, ma una crostata dolcificata a metà rispetto alle dosi previste dalla ricetta sarà buona ugualmente.

3. Più un dessert è soffice e lievitato, maggiore sarà la soddisfazione degli occhi e il senso di sazietà nello stomaco. Già, ma come accrescere il volume dei preparati senza aumentare troppo le calorie? Ti basterà aggiungere la frutta: è una strategia vincente. La frutta accontenta il palato, fornisce fibre

e micronutrienti: usarla come dolcificante naturale è un'idea sana e vincente, perché il fruttosio consente un risparmio calorico di circa il 30%.

4. Trova alternative allo zucchero. Sono valide alternative allo zucchero anche prodotti come lo sciroppo d'acero, il malto, il malto di mais. Un altro trucco per preparare dessert light è quello di usare la carota, di gusto gradito anche ai ragazzi, che ha pochissime calorie ed è invece ricca di fibre, vitamine e sali minerali. Un esempio? Prepara abbondante succo d'arancia e limone filtrato e addizionalo con malto o fruttosio. Fallo ritirare sul fuoco legandolo con una fecola tipo maizena e lascialo raffreddare aggiungendo per profumare abbondante scorza d'arancia o di limone. Otterrai una crema che non ha nulla da invidiare a quella pasticcera, ma è infinitamente più light. Una farcitura classica con molte meno calorie.

5. Per una farcitura light, prova a utilizzare yogurt magro o latte scremato, oppure latte di riso (privo di grassi), e formaggi leggeri come la ricotta vaccina. Sostituire la panna con quella vegetale? No, non è una buona idea, perché è ricca di grassi idrogenati e il sapore sicuramente non è lo stesso.

6. Per fare gelatine e addensare, puoi usare l'agar agar, un'alga rossa ricca di mucillagini che hanno effetti benefici sull'intestino. Si trova generalmente in fiocchi oppure in barre (una barra equivale a circa sette cucchiai di fiocchi).

7. Un piccolo grande trucco per incrementare il potere saziante dei dolci a base di farina è quello di usare il tipo integrale, che offre anche un preziosissimo contenuto di fibre. Se non sei abituato al gusto, comincia col mescolarla a quella bianca, aumentandone via via gradatamente le dosi. Prova anche farine non di frumento, come quelle ottenute da nocciole, mandorle, kamut, ceci o carrube: darai sapore e consistenza alle torte riducendo la quantità di grassi.

U. GRATI

OLIO PER CONDIRE, PER CUCINARE E PER FRIGGERE

L'olio di oliva è il condimento principe della dieta mediterranea. Che sia un antipasto, un primo, un secondo o un contorno, non c'è niente di meglio di un filo di olio extravergine per insaporire un piatto e per renderlo anche più salutare. Diversi studi scientifici, infatti, hanno confermato che, grazie ai suoi acidi grassi monoinsaturi, l'extravergine permette una riduzione del colesterolo Ldl (quello cattivo) e un aumento di quello buono (Hdl).
L'olio di oliva, inoltre, contiene molte sostanze antiossidanti, in grado di contrastare i famigerati radicali liberi, ritenuti responsabili dei processi di invecchiamento cellulare. Sono in particolare i polifenoli, che conferiscono il caratteristico sapore dell'olio, ad avere spiccate proprietà antiossidanti e anche antinfiammatorie.
Ma poiché se ne usa poco, l'olio d'oliva esercita questa sua proprietà solo se viene inserito in una dieta con molta frutta e verdura, che di antiossidanti sono ricchissime.

VERGINE ED EXTRAVERGINE: LE DIFFERENZE. Un olio, per essere definito vergine, va estratto solo con processi meccanici a una temperatura tale da non provocare alterazioni negative al prodotto finale. Le olive non subiscono nessun altro trattamento diverso da lavaggio, decantazione, centrifugazione e filtrazione. In seguito un olio può essere denominato extravergine quando determinati parametri di qualità (acidità, caratteristiche organolettiche) raggiungono livelli particolarmente restrittivi. Meglio scegliere l'extravergine: contiene più composti aromatici, che danno sapore, e sostanze antiossidanti, che lo rendono più efficace contro i radicali liberi.

QUANTO CONSUMARNE. Tre cucchiai di extravergine, al posto di altri condimenti, sono raccomandati in una dieta sana ed equilibrata: uno lo puoi usare per condire la pasta, gli altri due per i secondi o i contorni di verdura. Per livelli di dispendio energetico maggiore (con un fabbisogno quotidiano di 2.600 chilocalorie e oltre) sono consentiti quattro cucchiai.

VA BENE ANCHE PER LE COTTURE. Meglio, quando possibile, aggiungere l'olio a crudo sui piatti. Ma va detto che l'extravergine non è dannoso nelle pietanze cucinate. Per la sua alta percentuale di acido oleico, l'olio d'oliva ha un elevato punto di fumo, ed è stabile alle alte temperature: il connubio tra resistenza al calore e contenuto di antiossidanti lo rende ottimo anche per la cottura.

QUELLI DI SEMI NON SONO PIÙ LEGGERI. Poiché gli oli sono composti dal 99,9% di grasso, non ci sono differenze dal punto di vista calorico tra quelli di semi e quello di oliva: contengono tutti

nove chilocalorie per grammo. Dal punto di vista nutrizionale, invece, ci sono piccole differenze nel contenuto di vitamine e grandi differenze nella qualità degli acidi grassi.

FRITTURE: BUONO QUELLO DI ARACHIDI. Anche per una buona frittura l'olio extravergine d'oliva è il migliore, ma visto che costa molto e ha un sapore deciso, si può sostituire con altri oli altrettanto validi. Quello più indicato per il fritto è quello di semi di arachidi, che contiene un'elevata quantità di acidi grassi monoinsaturi, circa il 50%, contro una modesta parte (27%) di polinsaturi. I monoinsaturi sono più stabili, quindi non irrancidiscono e resistono molto bene alle alte temperature necessarie per friggere. Quelli polinsaturi, invece, sono più fragili e reattivi al calore, provocando la produzione di radicali liberi, composti nocivi responsabili del danneggiamento cellulare. A deporre a favore di una frittura in olio di arachidi sono anche il suo sapore leggero e il costo sensibilmente inferiore rispetto a quello extravergine d'oliva.

LA TEMPERATURA GIUSTA PER I FRITTI. Per una buona frittura l'olio deve essere caldo, ma non deve raggiungere il cosiddetto punto di fumo, ovvero la temperatura alla quale un grasso può arrivare rimanendo stabile, senza bruciare e senza formare sostanze nocive. Per friggere in maniera sicura, bisogna ricordare che l'olio di arachidi ha un punto di fumo a 180 gradi.

RCS

ingredienti da sperimentare

Dalla cucina del passato e dalle tradizioni culinarie di altri Paesi puoi attingere di tanto in tanto per inserire nelle tue preparazioni ingredienti oggi un po' in disuso, come i cereali integrali, da tempo soppiantati da quelli raffinati, o insoliti, come la soia, il sesamo, i semi di lino e le alghe. Scopri i benefici nutrizionali di ogni ingrediente e leggi i consigli per impiegarli in cucina.

cereali integrali

I cereali integrali in chicco non trasformati sono una meravigliosa fonte di fibra e di micronutrienti come antiossidanti, vitamine, minerali e lignani. Inoltre sono una buona fonte di acidi grassi polinsaturi. Ma quando gli strati esterni di questi alimenti vengono rimossi e i chicchi sono raffinati, ciò che resta è solo amido e proteine. I micronutrienti contenuti nel chicco integrale svolgono invece importanti funzioni: migliorano le difese immunitarie, riducono i processi infiammatori, contribuiscono a proteggere le cellule dai radicali liberi e altro. La fibra assunta mangiando cereali integrali, meglio se in chicco, oltre a favorire il buon funzionamento intestinale, necessario per evitare stati di intossicazione dell'organismo, svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e del tumore del colon. Inoltre, la parte indigeribile delle fibre è un ottimo nutrimento per la flora batterica intestinale. Anche gli amidi, se vengono mangiati dal chicco intero, hanno un indice glicemico e insulinemico relativamente più basso, riducendo tutti i rischi legati agli alimenti ad alto indice glicemico.

■ RISO INTEGRALE: tra i cereali, è quello più equilibrato. Di riso esistono molteplici varietà, classificabili a grandi linee in lunghe e tonde. Le prime sono più adatte nelle stagioni calde, mentre le seconde in quelle fredde. Puoi cucinarlo come il riso classico.

Cereali integrali

■ AVENA. Se si pensa all'avena in cucina, la ricetta più tipica che evoca è l'oat porridge, la deliziosa crema tanto usata nella colazione anglosassone, preparata con la farina di avena oppure con i fiocchi. I fiocchi si ottengono per cottura a vapore dei chicchi decorticati e una successiva schiacciatura tra due rulli. Si possono anche preparare in casa, dato che nei negozi specializzati si trovano delle ottime fioccatrici manuali, persino con i rulli in pietra. Insieme con quelli di altri cereali e frutta secca, i fiocchi sono l'ingrediente principale nella preparazione del muesli, un'altra ricetta tradizionale sana e nutriente, purché fatta senza zucchero. La farina di avena si presta, inoltre, a essere utilizzata nei prodotti da forno, in aggiunta a quella di frumento, per fare un pane più morbido o dei deliziosi biscotti. Ma il modo ideale di preparare l'avena è cuocerla in chicchi. Va fatta bollire a fuoco lento per 35 minuti circa con due parti d'acqua e un pizzico di sale. Si può consumare insieme o al posto del riso, anche in gustosissime insalate fredde.

■ GRANO SARACENO. A dispetto del nome, il grano saraceno non ha nulla a che vedere con il grano. Non è un cereale e non appartiene alla famiglia delle graminacee ma a quella delle poligonacee (piante erbacee come il rabarbaro) e si distingue per il valore biologico delle sue proteine. I chicchi di grano saraceno sono teneri e croccanti, per cui richiedono una cottura modesta se paragonata ad altri cereali integrali: circa 20 minuti con 2,5 parti di acqua rispetto al volume di cereale. Se lo si tosta qualche minuto prima di metterlo a lessare rimane più saporito.

■ GRANO. Nella sua forma integrale il grano non è molto digeribile e va masticato bene. Prima della cottura è consigliabile metterlo a bagno per diverse ore proprio per poterlo ammorbidire. È più comunemente usato sotto forma di cuscus, bulgur, semolino e farina (per pasta, pane, chapati, dolci eccetera).

■ ORZO. L'orzo è uno dei cereali più antichi del mondo e viene coltivato da migliaia di anni sia in Occidente sia in Oriente. Si mastica facilmente ed è digeribile e nutriente. È particolarmente indicato nei mesi estivi in quanto ha, oltre alle sue molteplici proprietà, quella di rinfrescare.

■ MIGLIO. Il miglio è un cereale molto versatile: è ottimo già semplicemente lessato, nelle minestre o in sformati. Per prepararlo unisci in una pentola il miglio con due parti d'acqua e un pizzico di sale. Portate a bollore

e cuocete a fuoco lento per 25-30 minuti fino al completo assorbimento dell'acqua. Cotto si presta a essere ripassato al forno, oppure per realizzare delle crocchette, in ripieni o anche torte salate, dolci e biscotti.

■ FARRO. È consigliabile scegliere sempre farro decorticato e non perlato, poiché l'operazione di perlatura elimina gran parte della crusca e non porta alcun vantaggio in termini di gusto. Ne velocizza solo la cottura, a scapito però del contenuto di elementi nutritivi come fibre e oli, che possiedono una funzione emolliente e regolatrice dell'intestino. Non è indispensabile metterlo in ammollo, ma farlo è sicuramente positivo. E il suo sapore, più delicato di quello di altri cereali integrali, probabilmente spiega il successo che lo annovera tra gli ingredienti di molti piatti tradizionali della nostra cucina regionale.

soia

La soia (Soja hispida o Glycine max) è il legume più ricco di proteine (circa il 40%). I semi di soia spiccano sugli altri legumi per l'alto contenuto di isoflavoni (fitoestrogeni), inoltre sono buone fonti di saponine e fitosteroli, che diminuiscono l'assorbimento del

Soia

colesterolo. Esistono solo due varietà di soia: la soia gialla o soia comune, che rappresenta il tipo più diffuso nel mondo, e la soia nera, di difficile reperibilità in quanto il suo commercio è limitato quasi esclusivamente alle zone di produzione.
La soia rossa (Phaseolus angularis o azuki, a basso indice glicemico) e la soia verde (Phaseolus aureus o mungo), al contrario di quanto si crede, non fanno parte della famiglia della soia ma di quella del fagiolo. L'equivoco nasce dal fatto che i semi di soia hanno sapore, utilizzo e aspetto simili a quello dei fagioli (e come «fagioli di soia» vengono spesso riportati sulle etichette).
Dalla soia si ricavano derivati come il miso, il tamari, il tofu, il tempeh e il latte di soia.

■ MISO: è un ottimo condimento che puoi consumare tutti i giorni pur se in modeste quantità (un cucchiaino raso). È un derivato dai semi della soia gialla, che vengono ammollati e quindi cotti. Successivamente vi si aggiungono orzo e/o riso e un tipo particolare di lievito, l'Aspergillus oryzae (koji), grazie al quale inizia una lunga fermentazione in acqua salata, che dura almeno ventiquattro mesi. Il miso ha un gusto molto deciso e spiccatamente salato e viene utilizzato per condire e insaporire zuppe, salse e marinate.

Miso

È molto utile per un buon funzionamento intestinale, grazie agli enzimi e ai fermenti che contiene, utilizzare quello non pastorizzato e aggiungerlo a fine cottura, per impedire che il calore prolungato lo possa danneggiare. È molto ricco di proteine facilmente assimilabili, di acido linoleico e lecitina, che aiutano nel controllo del colesterolo.

■ TAMARI: è una salsa giapponese dal sapore forte. È tradizionalmente usata per condire il riso e i piatti a base di verdura. È prodotto dal liquido che si forma in fondo ai fusti di fermentazione del miso. Un buon tamari richiede una lenta maturazione con acqua e nei barili di cedro per diciotto mesi. Esistono in commercio salse di soia prodot-

te con proteine idrolizzate, acqua, sale, sciroppo artificiale di mais e caramello, la cui preparazione non richiede più di un giorno. Questo tipo di salse è bene lasciarlo sugli scaffali del negozio.

■ TOFU: è alimento proteico di origine vegetale fatto con soia gialla, acqua e sali di magnesio. Di colore bianco e consistenza soffice, è versatile e veloce da preparare, di facile digestione e assimilazione. Viene a volte chiamato «formaggio di soia» per analogia del metodo di preparazione con quello del formaggio ma, a differenza dei formaggi, per essere gradevole al palato deve essere cucinato. Con il tofu si può fare un'ottima maionese.

■ TEMPEH: è un alimento ricco di proteine vegetali, prodotto con i fagioli di soia gialla. Il processo è simile a quello per fare lo yogurt. I fagioli di soia gialla, cotti e liberati della pellicina esterna, vengono mescolati a una piccola quantità di un fermentante (Rhizopus oligosporus), suddivisi in panetti e posti in una scatola incubatrice per 22-26 ore a 31°C, finché si ricopriranno di un bianco micelio che darà al tempeh una consistenza compatta dal profumo caratteristico un po' dolce.

■ LATTE DI SOIA: è un derivato dei fagioli di soia gialla che vengono ammollati per alcune ore, poi frullati con aggiunta di acqua, infine sbollentati e filtrati. Il liquido bianco che se ne ottiene è il latte di soia, che può essere utilizzato così com'è, in genere insieme con creme di cereali, oppure per produrre il tofu. Con il latte di soia si può fare anche lo yogurt, ma è raccomandabile farlo in casa perché quello in commercio in genere contiene zucchero.

sesamo

Basta dare una sbirciata ai contenuti di questo seme per capire come mai da millenni è uno degli ingredienti forti nelle medicine tradizionali dell'Oriente. È un'ottima fonte di calcio: ne contiene quanto i formaggi più ricchi, 815 milligrammi per etto, senza però avere le loro controindicazioni. È ovvio che è più facile mangiare 100 grammi di formaggio che altrettanti di sesamo, ma l'utilizzo di questo ingrediente può aiutare a raggiungere la quantità di calcio giornaliera raccomandata. Ma non finisce qui: circa la metà del seme di sesamo è costituita da grassi prevalentemente monoinsaturi e polinsaturi, quelli che aiutano il sistema circolatorio a funzionare meglio. E ben il 18% è invece costituito da proteine di qualità eccellente, ricche di am-

minoacidi essenziali. Contiene inoltre zinco, selenio, fosforo, potassio e magnesio, e anche le vitamine A, E, B6 e niacina (PP). Un vero e proprio integratore naturale. Nei negozi si può trovare, oltre che nella sua forma naturale, cioè semini chiari o scuri, in diverse preparazioni.

■ OLIO DI SESAMO: quello buono si ricava dalla spremitura a freddo del sesamo nero (Sesamum indicum). È un olio eccellente, molto ricco di acidi grassi polinsaturi, ottimo sia in cucina sia per scopi terapeutici, date le sue proprietà antidolorifiche e antinfiammatorie. È inoltre efficace per contrastare la formazione eccessiva di colesterolo e per abbassare la pressione sanguigna. È buono per cucinare, condire e friggere.

■ TAHIN: si ottiene riducendo i semi a una liscia crema vellutata – tipo crema di mandorle o di nocciole, per intenderci – molto usata nella cucina mediorientale in vari piatti tipici. Ma è davvero un ottimo ingrediente per qualunque cucina, in preparazioni sia salate sia dolci.

■ GOMASIO: è un condimento gustosissimo ottenuto macinando in un apposito mortaio i semi di sesamo tostati con del sale marino integrale. Si può preparare facilmente in casa per essere sicuri della sua freschezza o acquistarlo confezionato in barattolo, a volte mescolato con alghe tostate e sbriciolate al posto del sale. In tavola può sostituire il sale per condire a crudo: un ottimo sistema per usare, in una forma equilibrata, meno sale e meno olio, poiché ogni minuscolo granellino di sale viene avvolto durante la preparazione da un sottilissimo strato d'olio rilasciato dai semini frantumati.

Gomasio

semi di lino

Anche chi non ama il pesce può fare scorta di omega 3, gli acidi grassi polinsaturi così benefici per il cuore e il cervello. Come? Basta condire le verdure con l'aggiunta di un

ADNA

po' di olio di semi di lino: contiene ben 57 grammi di omega 3 ogni 100 di prodotto. I semi di lino, infatti, sono una fonte eccezionale di lignani, cioè fitoestrogeni che sembrano concorrere all'abbassamento del rischio di cancro alla mammella, alla prostata e di quello colon-rettale, e di acido alfa-linolenico, un acido grasso essenziale della famiglia degli omega-3 con effetto antinfiammatorio, presente anche nel pesce, specie in quello azzurro.

La dose consigliata di olio di semi di lino è di circa un grammo e mezzo al giorno per gli uomini adulti, un grammo per le donne e mezzo per i bambini (da uno a due cucchiaini). È un olio da usare solo per condire, perché va usato solo a crudo e non può essere impiegato per cucinare. Non tollera, infatti, le alte temperature e, se scaldato, irrancidisce. Anche per questo devi conservarlo in un luogo fresco e buio. Oltre i 20 gradi di temperatura, infatti, va incontro a processi di ossidazione, gli omega 3 si alterano e addio proprietà benefiche. Per lo stesso motivo è importante, al momento dell'acquisto (in erboristeria, negozi di alimentari o supermercati) preferire le produzioni biologiche, prive di conservanti e pesticidi, e assicurarsi che sull'etichetta ci sia la scritta lavorato o spremuto a freddo.

Mangiare un cucchiaio di semi di lino accompagnato da un paio di bicchieri d'acqua: il semplice rimedio della nonna funziona e sembra risolvere i problemi di stitichezza. Questi semi rosso bruno, lunghi 4-5 mm, infatti, a contatto con le secrezioni presenti nell'apparato digerente formano una sorta di mucillagine che ammorbidisce le feci e ne aumenta il volume. Un incremento che stimola la peristalsi, cioè l'espulsione delle feci

Semi di lino

da parte dell'intestino. Essendo, più che un lassativo, un emolliente, una sorta di facilitatore per il passaggio delle feci, può essere utilizzato con frequenza. Aiuta anche a disinfiammare le mucose irritate, magari dall'uso di troppi lassativi. Un trucco per consumarne di più: tritali nel mixer e aggiungine un cucchiaio ai cereali del mattino.

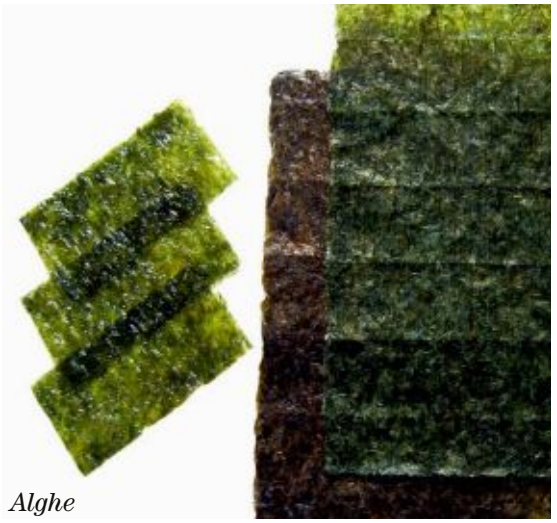
alghe

Le alghe sono ricchissime di elementi essenziali per il benessere dell'organismo. Per cominciare, sono bombe di sali minerali: iodio, calcio, ferro, sodio, magnesio e fosforo. Come il pesce, contengono acidi grassi omega 3, utili tra l'altro nella prevenzione delle patologie cardiovascolari. Non solo. Le alghe rappresentano una straordinaria fonte di vitamine del gruppo B, di vitamina A, D, E K e antiossidanti come carotene, vitamina C ed E.

Sono poi ricche di proteine, contengono pochissimi grassi e zero calorie per le piccole quantità in cui si utilizzano. Le alghe sono anche ricche di fibre, che favoriscono il transito intestinale e sono un valido rimedio contro i problemi di stitichezza. Per le proprietà lassative spicca l'agar agar, utilizzata come addensante nelle zuppe e gelificante in budini, dolci e gelatine di frutta.

L'alto apporto di fibre delle alghe rafforza la flora batterica intestinale e stimola le difese immunitarie. Insomma, meno raffreddori e meno influenze nel periodo invernale. L'Airc (Associazione italiana per la ricerca sul cancro) ha inserito le alghe tra i cibi che prevengono i tumori. Il consumo moderato di alghe è consigliato per prevenire il gozzo, cioè l'aumento di volume della tiroide dovuto nella maggior parte dei casi alla carenza nell'alimentazione di iodio, utilizzato per la sintesi degli ormoni tiroidei.

Alimentarsi con le alghe non è facile per chi non è abituato al loro sapore, ma basta cominciare con piccole dosi, come quelle contenute nel sushi, i famosi rotolini di riso e pesce che compongono una delle specialità della cucina giapponese più apprezzate in Italia.



Alghe

■ ■ DOVE SI ACQUISTANO. Le alghe si acquistano in tutti i negozi di alimenti biologici, nelle erboristerie, nei negozi di specialità asiatiche e in alcuni supermercati. In commercio si trovano: sotto forma di strisce essiccate; in fogli tostati per avvolgere il sushi; in fiocchi; in polvere; come ingredienti nei cereali per la prima colazione, barrette energetiche o semi di sesamo tostati. Meglio scegliere le alghe raccolte nell'Oceano Atlantico, al largo d'Irlanda, Normandia e Bretagna, dove le acque sono ancora pulite.

■ ■ PREPARAZIONE. Le alghe essiccate, prima di essere utilizzate, devono essere sciacquate, fatte rinvenire in ammollo per almeno dieci minuti, quindi cucinate o gustate crude. Una volta reidratate, aumentano notevolmente di volume ed è sufficiente utilizzarne pochi grammi. Basta un pezzetto di wakame nell'acqua di cottura per esaltare brodi, minestre e zuppe. Un pizzico di kombu è ideale per ammorbidire legumi, cereali, castagne. Con l'agar agar si ottiene una gelatina completamente vegetale adatta a dessert leggeri e rinfrescanti. Un trucco: usa ogni tanto in cucina la polvere di alghe al posto del sale comune o del sale iodato.

■ ■ QUANTE MANGIARNE. Il consiglio è quello di variare la scelta delle alghe e di consumarle complessivamente tre-quattro volte la settimana, utilizzandole in piccole dosi per cucinare legumi (alga kombu) e zuppe (alga wakame) e per condire cereali, verdure e minestre (tutte le altre). Il contenuto di iodio varia a seconda del tipo di alga e diverse dovranno essere frequenza e dose di utilizzo. Nel caso della kombu, la più ricca di iodio, la quantità massima è di 0,05 grammi al giorno, cioè uno-due centimetri di striscia essiccata alla settimana. Meglio evitare di mangiare tutti i giorni arame e hijiki, mentre ci si può concedere più spesso wakame, dulse o nori (l'alga che avvolge i rotoli di riso giapponesi), rispettivamente nella quantità di due, 3,5 e dieci grammi al giorno.

■ ■ CHI DEVE EVITARLE. Ci sono persone che devono evitare di mangiare le alghe: donne in gravidanza o in allattamento; bambini sotto i 13 anni; pazienti con disfunzioni tiroidee, affetti da Hiv, da malattie epatiche e renali croniche; malati oncologici; pazienti cardiopatici e ipertesi gravi in terapia farmacologica; chi segue una terapia antiaggregante piastrinica con aspirina o, peggio, con eparina, perché le alghe esercitano un'azione anticoagulante.

LE ERBE E LE SPEZIE CHE TI AIUTANO A INSAPORIRE E A LIMITARE IL SALE

Ecco una miniguida alle erbe aromatiche e alle spezie, da usare per ridurre l'uso del sale e donare sapore ai piatti.

- **Aneto.** Ha un sapore fresco vicino a quello del finocchio. Le foglie fresche insaporiscono minestre, patate lessate, piatti di pesce, uova.
- **Anice.** I semi hanno sapore aromatico e pepato. Si usano per insaporire torte, biscotti, zuppe e vellutate di verdura.
- **Basilico.** Si usa preferibilmente crudo: le lunghe cotture ne attenuano il profumo. Nelle pietanze calde va aggiunto appena prima di servirle.

Menta

- **Cannella.** Ha un sapore dolce e aromatico, è impiegata per aromatizzare torte, frutta cotta, zuppe e primi piatti.
- **Cardamomo.** Il gusto è forte, simile a quello del limone e dell'eucalipto. È impiegato per aromatizzare il riso bianco, verdure o carni.
- **Chiodi di garofano.** Hanno un profumo forte, dolce e fiorito, con una punta di pepato. Sono impiegati in dolci di frutta e accompagnano riso, selvaggina, arrosti e brodo di pollo.
- **Coriandolo.** I semi, dal lieve sapore di limone, insaporiscono carne, pesce e verdure.
- **Cumino.** I semi insaporiscono pane, torte, biscotti ma anche zuppe di verdure. Il loro aroma è leggermente amaro e pepato.
- **Curcuma.** Lieve, delicata, si usa in polvere per insaporire zuppe, pasta o carni ed è il principale ingrediente del curry.
- **Curry.** Mistura di spezie diverse. La formulazione classica comprende pepe nero, cumino, coriandolo, cannella, curcuma. Può essere più o meno piccante. Si sposa con carni bianche, pesce, riso e verdure.
- **Dragoncello.** Profumo delicato tra l'anice e il sedano. Su insalate, zuppe e frittate, entra nella salsa bernese, ottima con la carne alla griglia.
- **Finocchietto selvatico.** Ingrediente base di primi come la pasta con le sarde, si sposa bene anche con la selvaggina.
- **Maggiorana.** Ha un profumo simile a quello dell'origano ma più dolce e speziato. Ottima su carni in umido, funghi, legumi, salse.
- **Menta.** Profumatissima, accompagna zuppe, primi, carne o pesce. Dà un tocco esotico al tè.
- **Noce moscata.** Dal profumo intenso e dolciastro, nella cucina italiana si usa per il

Zafferano

ripieno di tortellini, ravioli e cannelloni a base di carne.

- **Origano.** Ha un odore intenso. Le foglioline sminuzzate, fresche o secche, insaporiscono ogni tipo di pietanza salata, dalla pizza alla caprese.
- **Semi di papavero.** Guarniscono i salatini, aromatizzano i dolci, rivestono il pane. Hanno un aroma delicato ma deciso.
- **Paprica.** Si ottiene dal peperoncino rosso fatto seccare. Può essere dolce o molto piccante e si usa nelle minestre, nei secondi di carne, nei crostacei e in alcuni contorni.
- **Pepe.** Sbucciato è bianco, essiccato è nero, raccolto non maturo è verde, quello rosa è la bacca. In cucina insaporisce ogni tipo di ricetta salata.
- **Peperoncino.** Crudo o essiccato, si può usare per ravvivare con il suo gusto piccante tutti i cibi salati.
- **Prezzemolo.** Una spolverata di foglie fresche è ottima su primi, minestroni, pietanze a base di pesce e di carne, frittate.
- **Salvia**. Le foglie fresche o essiccate insaporiscono carni, pesci, legumi.
- **Sesamo.** I semi essiccati trovano impiego nei piatti di carne e di pesce. Viene aggiunto al pane e ai prodotti da forno.
- **Timo.** Il suo sapore è aromatico e piccante. Viene impiegato per sughi e ripieni di carni, arrosti e per insaporire grigliate, pesci, liquori e aceti.
- **Zafferano.** Si usa in piatti di riso, crostacei e frutti di mare, pollame, coniglio e vitello. È indicato sui condimenti di verdure dal gusto più tenue.
- **Zenzero.** Si trova fresco, secco, in polvere o candito. Ha sapore rinfrescante come il limone ma è piccante. Si abbina al pesce crudo e aromatizza focacce, pane e biscotti.

salute da bere

Gusto e salute non passano solo dal piatto, ma anche dal bicchiere. Bere, prima di tutto acqua, è essenziale: a ogni sorso reintegri i liquidi che il tuo corpo perde naturalmente, e in più aiuti l'organismo a eliminare le scorie. Ci sono anche bevande alternative che puoi facilmente preparare in casa: dai centrifugati di frutta al tè verde. Impara invece a limitare il consumo di bibite gassate.

centrifugati

La salute? Bevila a grandi sorsi. Dalle spremute di arancia fino ai centrifugati. Che il benessere si trovi nel bicchiere lo assicura una recente ricerca americana dell'Università della California di Davis: frutta e verdura fanno bene anche in forma liquida.

Se vuoi mixare a piacere gusti e colori a casa tua, con la frutta di stagione ma anche qualche verdura, ti basta un piccolo investimento: nei negozi di elettrodomestici ci sono centrifughe che vanno dai 30 euro ai 150. Come funziona l'apparecchio? Non trita, non frulla, né spreme gli alimenti, ma separa la parte solida da quella liquida, sfruttando la forza centrifuga e un filtro. La polpa si butta, la linfa si beve, con tutti i suoi sali minerali, vitamine, antiossidanti. Si perdono, però, le fibre, principalmente le pectine. E i nutrienti che rimangono vanno incontro a ossidazione, per la presenza dell'ossigenazione. Quindi le proprietà nutrizionali sono inferiori rispetto al frutto intero, che ha anche un potere saziante superiore, dato sia dalle fibre, sia dallo sforzo della masticazione. Ma dato che in Italia le cinque dosi giornaliere di vegetali suggerite dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) restano un miraggio, il centrifugato può risultare un buon compromesso. I centrifugati sono indicatissimi per i bambini: non hanno zuccheri aggiunti come altre bevande, integrano l'assunzione di frutta (non sempre facile con i più piccoli) e li abi-

tuano a nuovi sapori. Ma sono ideali anche per gli anziani, che possono avere problemi a masticare frutta e verdura crude.
Per un tocco di sapore in più (e di salute, visto che molte spezie e aromi sono antiossidanti), si possono aggiungere zenzero, rabarbaro, cannella, pepe, menta, basilico, maggiorana, lime e altri agrumi che sprigionano profumi (da spremere a parte o mettere nell'elettrodomestico a spicchi, senza buccia). Va evitata, invece, l'aggiunta di zucchero o sale. L'importante, prima di infilare i cibi nell'apparecchio, è lavarli bene se si decide di non sbucciarli, per eliminare eventuali residui di contaminanti. Una volta pronto, il centrifugato va bevuto subito: a contatto con l'ossigeno, si attivano enzimi di degradazione che impoveriscono l'alimento. Più passa il tempo, insomma, più le vitamine se ne scappano.

■ ■ AVVERTENZE. Non bisogna abusarne, anche perché, oltre ai limiti nutrizionali di spremute e centrifugati rispetto alla frutta e verdura intatta, può aumentare il rischio di introdurre nell'organismo, nonostante tutto, zuccheri in eccesso (quelli presenti naturalmente nei vegetali), senza accorgersene. Inoltre, diversi studi hanno dimostrato che la risposta glicemica ai cibi liquidi è più alta rispetto agli alimenti solidi e che il loro effetto saziante è decisamente più ridotto. Quanto alle calorie, dipendono ovviamente dagli ingredienti scelti e dal numero di frutti impiegati per ottenere la bevanda. È facile capire che esiste una differenza sostanziale fra bere il succo ottenuto da un solo frutto, rispetto a spremerne due o tre. Di norma, comunque, un bicchiere non supera le 100 calorie.

■ ■ RICETTE D'AUTORE. Ecco quattro ricette di centrifugati, ideati da Moreno Cedroni, chef del ristorante Madonnina del pescatore di Senigallia (Ancona) e di Clandestino, il ristorante dell'hotel Maison Moschino di Milano.

I POTERI NUTRITIVI DEL FRULLATO

Un'ottima alternativa può essere rappresentata da un buon frullatto ottenuto dalla miscela di vari ingredienti: frutta, latte o in alternativa yogurt. Il potere nutritivo del frullato è elevato perché alle vitamine e ai sali minerali, caratteristici della frutta, vengono aggiunti i principi nutritivi del latte, quali proteine, grassi, sali di calcio e vitamina A. Il frullato è un cibo nutriente, ottimo per una sana ed energetica colazione e come merenda.

Alle barbabietole

Ingredienti per un bicchiere:

- 2 barbabietole fresche;
- mezza pera;
- un cetriolo privato dei semi;
- zenzero a piacere.

All'ananas

Ingredienti per un bicchiere:

- 1/4 di ananas;
- 2 coste centrali di sedano;
- 4-5 foglie di basilico;
- un'arancia.

Alle carote

Ingredienti per un bicchiere:

- 2 carote;
- un'arancia;
- 2 spicchi di melone cantalupe.

Al kiwi

Ingredienti per un bicchiere:

- un kiwi;
- un quarto di mela verde;
- uno sciroppo fatto con acqua, zucchero e succo di lime a piacere;
- un pezzetto di zenzero.

tè verde

Il tè verde è una straordinaria bevanda dotata di ottime proprietà salutistiche. Le foglie di Camellia sinensis (nome botanico della specie da cui si ricava il tè) contengono catechine, xantine, vitamine e sali minerali: un fitocomplesso davvero unico con un alto potere antiossidante a cui può essere ricondotta l'azione di prevenzione di molte patologie da invecchiamento cellulare e di protezione cardiovascolare.

Inoltre, la contemporanea presenza nel tè verde di catechine e xantine permette di utilizzare questa bevanda anche per perdere qualche chilo di troppo. Queste sostanze, infatti, aiutano le cellule a rendere più efficiente l'uso dell'energia: viene accelerato il metabolismo dei grassi e si rallenta il loro accumulo.

Ma i pregi sono anche altri: una o due tazze di tè verde ogni giorno fanno bene al cuore, alla pelle e alle ossa.

- Contrasta i radicali liberi e svolge quindi un'azione antinvecchiamento su tutto l'organismo.
- Agisce sul sistema cardiovascolare: un suo composto riduce la formazione delle placche aterosclerotiche, a beneficio del cuore e della circolazione sanguigna.
- Contiene fluoro, che serve per sciogliere i residui di cibo rimasti sui denti: sembra che riduca l'insorgenza della carie, protegga lo smalto e combatta l'alitosi.
- Si studiano i suoi benefici sulle ossa: ricco di manganese, faciliterebbe il fissaggio del calcio, aiutando a prevenire l'osteoporosi.
- Ripara i danni della pelle dopo un'esposizione al sole eccessiva e in caso di cicatrici post operatorie.

■ ■ COME SI PREPARA. I tè costituiti da foglie essiccate (la maggioranza di quelli in commercio) si preparano in infusione. Lascia in infusione due cucchiaini di tè verde in acqua bollente a 80 gradi e non a 100: il calore troppo elevato potrebbe danneggiare le proprietà di alcune sostanze. Poi filtralo in una tazza. Se utilizzi le classiche bustine che trovi anche al supermercato, lascia il filtro in infusione in una tazza di acqua bollente o nella teiera per circa 5 minuti. I tè in rametti, invece, vanno preparati con una breve bollitura: si mette sul fuoco in un pentolino un cucchiaio di rametti insieme con un litro d'acqua. Quindi si fa bollire dolcemente per qualche minuto. Infine si filtra il tutto in una teiera.

■ ■ QUANTO BERNE. Bevi due tazze di tè verde al giorno, meglio a stomaco vuoto. Se riesci, gustalo amaro, senza l'aggiunta di zucchero, limone, latte e nemmeno di miele.

U. GRATI

cucina rapida ma buona

Si può fare la spesa una volta alla settimana e mangiare bene? Si può passare poco tempo ai fornelli e cucinarsi comunque piatti salutari? Ebbene sì, il fast food sano esiste. Basta entrare al supermercato con le idee chiare e non buttare nel carrello qualsiasi piatto pronto capiti sotto tiro. Più vai di fretta e più la spesa va fatta con intelligenza. In modo da consumare per i primi giorni i prodotti freschi, tenere le conserve e i surgelati per la fine della settimana e avere una scorta razionale di ingredienti cui attingere senza rovinarsi la salute. Un consiglio generale? Prima di acquistare, fai molta attenzione alle etichette: ci trovi delle preziose indicazioni per decidere se portarti o no a casa quella confezione. Anche i surgelati, così pratici e versatili quando il tempo da dedicare alla cucina scarseggia, vanno saputi scegliere e utilizzare.

E una volta che la dispensa è piena? Occhio ai tempi e alle modalità di conservazione: frutta, verdura, latte, uova, carne e pesce mantengono le loro proprietà nutritive anche per lungo tempo, a patto di seguire qualche fondamentale regola.

Già, cucina veloce non vuol dire cibo spazzatura. In questo capitolo, i consigli per pescare bene dai banchi del supermercato e i trucchi per ricette rapidissime ed equilibrate.

scorte in dispensa

Ci sono delle conserve e delle scatolette che ti salvano la vita se hai fretta e fame. Ecco quelle che puoi mangiare senza far danni alla linea e alla salute. Fanne una buona scorta, in modo che ti bastino per una settimana e più. Quando sono finiti gli ingredienti freschi, costituiscono una buona alternativa. Anche la pasta è tra gli alimenti che trovano spazio in ogni dispensa che si rispetti: puoi farne scorta tranquillamente al supermercato visto che si conserva per lunghi periodi. E per non rinunciare al piacere del pane fresco? In questo caso puoi farne incetta dal panettiere e sfruttare il freddo del congelatore per averlo sempre a portata di mano.

■ ■ SPAGHETTI E RIGATONI. Farne la scorta è facilissimo, perché la pasta industriale si conserva a lungo. Rimpiangi le tagliatelle fatte a mano? Be', la pasta del super è più sana di quella della nonna. È bene limitare le farine doppio zero o zero, tipiche delle lasagne o dei tagliolini fatti in casa. Sono farine estremamente raffinate: in pratica, amido puro. E, a differenza della farina integrale e di quella di semola di grano duro (con cui sono fatti tortiglioni o pennette in scatola), hanno un indice glicemico alto: cioè alzano rapidamente la glicemia nel sangue. Di conseguenza, viene prodotta più insulina e lo stimolo della fame torna velocemente, predisponendoci all'aumento di peso.

■ ■ PELATI E PASSATE DI POMODORO. Le conserve sono poco caloriche e mantengono inalterate le proprietà nutrizionali del pomodoro fresco. I sughi pronti? Ahi, ahi, in genere grondano grassi e calorie.
Il sughetto. Fai un soffrittino di cipolla, versa la scatola di pelati, metti uno spicchio d'aglio intero e copri il tegame per cinque minuti. Se nel frattempo avrai messo l'ac-

qua per la pasta sul fuoco, la preparazione richiederà pochissimo tempo. Vuoi insaporire? Per esempio, un pizzico di peperoncino, una foglia di basilico. Se aggiungi un po' di tonno in scatola (leggi più avanti come sceglierlo), avrai cucinato un piatto unico.

Pizza velocissima. Distribuisci tre cucchiai di passata di pomodoro su un foglio di pane carasau (che trovi nei supermercati, non solo sardi, e che puoi tenere come scorta a lungo), aggiungi mozzarella tagliata a dadini, capperi e olive, una manciata di origano e sale. Cuoci in forno per dieci minuti a 200 gradi. Servi la pizza ben calda, un piatto unico goloso e salutare.

■ ■ CONSERVE DI VERDURE. Ecco quali preferire, buone da tenere nella dispensa (salvo sistemarle in frigo una volta aperte le confezioni) e da usare come contorno o condimento per i primi.

U. GRATI

IL TUO PANE? SOTTO ZERO

Evita di mangiare spesso il pane bianco confezionato, a base di farina doppio zero. Piuttosto, compra dal panettiere o al super, una volta a settimana, una bella quantità di pane fresco di farina di grano duro (come il pugliese) o integrale e mettila nel freezer. Già che ci sei, fatti dare un bel sacchetto di pangrattato, versalo in un contenitore di vetro e congelalo, ti servirà ai fornelli.

Il trucco. Taglia a fette il pane, magari una forma grande, prima di riporlo nel freezer. Di volta in volta, prendi le fette che ti servono e ancora congelate mettile nel tostapane: in un minuto sono pronte.

Una ricetta veloce. Un po' del pane è rimasto nella dispensa? Non buttarlo via, è la tua cena veloce. Lascia il panino raffermo a bagno nell'acqua e poi strizzalo fino a sbriciolarlo. Mescolalo a del pomodoro crudo a pezzi, una cipolla rossa tagliata finemente, basilico, origano, olio extravergine d'oliva, aceto e sale. È la ricetta della panzanella.

- **Olive:** scegli la preparazione in olio extravergine d'oliva o in salamoia (acqua e sale), senza conservanti.
- **Funghi:** quelli alla brace e senza olio sono dietetici e perfetti per le insalate di pasta o riso.
- **Capperi:** i migliori, quanto al gusto, sono quelli sotto sale. Prima di consumarli, però, andrebbero dissalati un'ora circa in una vaschetta con un po' d'acqua. Quando hai fretta, bene quelli sott'aceto.
- **Cipolline:** evita quelle in agrodolce, cui spesso vengono aggiunte, nella preparazione, anidride solforosa e zucchero. Quelle al naturale, cotte alla brace e senz'olio sono perfette.
- **Cetriolini, carciofini, fagiolini, asparagi e peperoni,** vanno tutti bene quando in casa è finito il fresco. Scegli quelli al naturale o sott'aceto o nella variante grigliata (per i peperoni).
- **Mais:** preferisci quello in latta al naturale, a patto di non esagerare con i carboidrati nel resto del pasto. Se lo metti nell'insalata, mangia solo mezzo panino. Perché? Il mais ha un indice glicemico alto, come le carote. Per la stessa ragione, sarebbe meglio non consumarlo da solo o

a inizio del pasto ma unito ad altre pietanze, per esempio in un'insalata con tonno e cipolla.

■ **Giardiniera:** i sottaceti misti sono ideali per il tuo riso in insalata.

L'insalata di riso. Cuoci il riso (bianco o integrale) in abbondante acqua salata. Una volta scolato aggiungi i sottaceti (per esempio, della giardiniera), pomodori freschi tagliati a dadini, qualche oliva in salamoia e una manciata di capperi sott'aceto. Condisci con olio extravergine d'oliva e sale. Con l'aggiunta di tonno o formaggio avrai un piatto unico.

■ ■ IL PESCE CHE NON VA A MALE. La scelta ittica e salutare è più vasta di quanto si pensi, in latta o nel tubetto.

■ **Tonno:** scegli la preparazione al naturale o quella in olio extravergine d'oliva, che resiste meglio al processo di pastorizzazione cui il pesce viene sottoposto mentre è inscatolato.

Insalata di tonno. Fai scolare una scatoletta di tonno al naturale. A parte taglia dei pomodorini a metà e mescolali con il tonno aggiungendo olio extravergine d'oliva e capperi a piacere. Se

piace, aggiungi del finocchio, che tra l'altro si mantiene in frigo per parecchi giorni, crudo tagliato a fettine sottili.

■ **Pasta d'acciughe:** costituisce una buona fonte di omega 3.

• **Il trucco.** Condisci il tuo piatto di verdure saltato in padella con la pasta d'acciughe al posto del sale.

■ **Sgombro, sardine, alici:** sono ideali per fare scorta di omega 3, si trovano confezionati al naturale, da alternare al solito tonno.

■ **Bottarga di tonno o muggine:** è ricca di ferro, ma lo è anche di sale.

Spaghetti alla bottarga. Cucina gli spaghetti in acqua bollente e salata. A parte grattugia la bottarga di muggine finemente o tagliala a fettine sottili.

U. GRATI

Condisci al dente amalgamando bene la bottarga con l'olio extravergine d'oliva. Per un piatto più ricco, aggiungi delle zucchine tagliate a rondelle quando l'acqua comincia a bollire, appena prima di buttare la pasta. Scolale con gli spaghetti.

■ ■ LEGUMI SOTTOVUOTO. Latta sì o latta no? Leggi le istruzioni!

■ **Fagioli, ceci, lenticchie e piselli** in latta o barattolo conservano inalterate le proprietà nutrizionali di quelli freschi, che sono disponibili solo per pochi mesi all'anno. Sono ideali per la cucina veloce perché già pronti per l'uso. Bisogna controllare l'etichetta e scegliere i legumi cotti in acqua e sale, senza conservanti. Vanno sempre sciacquati prima dell'uso, per eliminare il sale in eccesso.

L'hummus di ceci. Metti nel frullatore 250 grammi di ceci in scatola sgocciolati e sciacquati, la tahina (pasta di semi di sesamo tostati, si trova negli alimentari etnici e nella grande distribuzione), il succo di un limone, uno spicchio d'aglio tritato e un pizzico di sale; frulla a bassa velocità per 30 secondi, fino a ottenere un composto omogeneo abbastanza denso. Se necessario aggiungi mezzo bicchiere d'acqua nel bicchiere del frullatore. Servi l'hummus in una ciotola, decorandolo con prezzemolo tritato, un pizzico di peperoncino e/o paprica e un filo di olio extravergine d'oliva. Accompagna la salsa con pane tostato o crackers: sarà un piatto unico perfetto.

■ **Soia.** Non tutti sanno che è un legume e come tale va mangiato due, tre volte la settimana e non abbinato ad altre proteine durante lo stesso pasto. I germogli di soia al naturale, in latta, vanno bene per arricchire l'insalata o una pasta.

Insalata con i germogli. Sciacqua i germogli di soia al naturale e mettili in un'insalatiera con una busta pronta di valeriana fresca. Condisci con olio extravergine di oliva, una presa di sale e succo di limone. Con un panino e un frutto hai un pasto completo.

■ ■ SALSINE. Tra tutte le salse, il ketchup è quella che contiene meno grassi. Da preferire a senape e maionese per insaporire l'hamburger alla piastra, ma sempre in piccole quantità. Una volta aperte, le confezioni vanno tenute in frigo.

scorte per il freezer

Puoi riempire con criterio il tuo freezer di verdure, pesce e carne surgelati. Ti aiuteranno a preparare pasti veloci e variegati soprattutto negli ultimi giorni della settimana. Il valore nutrizionale? Nella maggior parte dei casi pari al fresco. Occhio però alla lista degli ingredienti! I surgelati sono l'ultima cosa che devi comprare quando fai la spesa ed è meglio se li porti a casa nelle apposite borse termiche. Per tua conoscenza, l'indicatore del banco frigo deve segnare una temperatura inferiore a -18 °C. Se è aperto, assicurati che la confezione stia sotto la linea rossa di massimo carico disegnata all'interno. Controlla, comunque, che la confezione sia integra e senza ghiaccio o brina. E ora le indicazioni sulla scelta dei diversi surgelati.

■ ■ VERDURE. Mantengono bene i loro nutrienti, in particolare, le verdure a foglia o divise in piccole porzioni, perché il freddo arriva più velocemente al cuore dell'alimento, garantendo la qualità della conservazione. Sono perfetti, per intendersi, i sacchettoni di minestrone a dadini. E le creme? E i mix di ortaggi precotti? Occhio all'etichetta. Nei surgelati non si fa uso generalmente di conservanti, in quanto la conservazione dei cibi è ottenuta dalla catena del freddo. Per la valutazione della genuinità dell'alimento, vanno controllati i grassi e alcuni additivi. Da scansare gli esaltatori di sapori come il glutammato di sodio, gli oli vegetali non specificati che spesso sono di colza o di palma, i grassi idrogenati o l'anidride solforosa (può essere responsabile di mal di

PREPARA IL TUO BRODO E CONGELALO: INSAPORIRAI MOLTI PIATTI

Per insaporire i tuoi piatti, durante la cottura puoi usare il brodo. Evita di utilizzare il dado, comodo ma ricco di sale e calorie. Per risparmiare tempo puoi preparare qualche litro di brodo (di carne, di pollo o di verdure) e poi conservarlo in frigorifero per diversi giorni oppure congelarlo. Come si fa? Riempi di brodo per ¾ alcune bottigliette di plastica e mettile nel freezer senza tappo. Il giorno dopo potrai tapparle: il brodo durerà per tre mesi e potrai usarlo ogni volta che ti serve. Ecco le ricette.

Brodo vegetale

Ingredienti per 1 litro:

- *1,5 litri d'acqua*
- *2 cipolle*
- *2 porri*
- *2 carote*
- *2 coste di sedano*
- *2 zucchine*
- *1 pomodoro*
- *2 spicchi d'aglio*
- *2 foglie d'alloro*
- *1 mazzetto di prezzemolo*
- *3 bacche di ginepro*
- *3 chiodi di garofano.*

Preparazione.

Pulisci e spezzetta cipolle, carote, sedano, zucchine e porri, schiaccia leggermente gli spicchi d'aglio e metti tutto in una pentola. Aggiungi l'acqua, l'alloro, il ginepro, i chiodi di garofano, il pomodoro tagliato in quattro e il mazzetto di prezzemolo. Porta a bollore e fai sobbollire per 45 minuti, senza mettere il coperchio, schiumando se necessario. Alla fine spegni, lascia intiepidire e filtra con un colino.

Brodo di carne

Ingredienti per 1 litro:

- *gli stessi del brodo vegetale*
- *800 g di muscolo di bovino in un solo pezzo.*

Preparazione.

Segui i passaggi per fare il brodo vegetale, dopo un'ora elimina tutte le verdure, metti nella pentola la carne e lascia sobbollire per tre ore se è di manzo o due e mezzo se è di vitello, schiumando e sgrassando. Lascia intiepidire e filtra con un colino. Metti in frigorifero e il giorno dopo elimina tutto il grasso che si sarà solidificato sulla superficie del brodo.

Brodo di pollo

Ingredienti per 1 litro:

- *gli stessi del brodo vegetale*
- *1 pollo senza pelle e senza interiora*
- *1 carcassa di pollo.*

Preparazione.

Segui i passaggi per fare il brodo vegetale, dopo un'ora elimina tutte le verdure, metti nella pentola il pollo e la carcassa e lascia sobbollire, schiumando e sgrassando. Dopo un'ora togli il pollo e recupera petto e cosce, che puoi mangiare, poi rimetti il resto nel brodo e cuoci ancora per 30 minuti o poco più. Lascia intiepidire e filtra con un colino. Metti in frigorifero e il giorno dopo elimina tutto il grasso che si sarà solidificato sulla superficie del brodo.

testa), le aggiunte di zucchero e il contenuto eccessivo di sale. Niente paura invece per l'acido ascorbico, usato come antiossidante: si tratta della vitamina C. Lo stesso vale per l'acido citrico.

■ ■ PATATE. Molti adorano le patatine fritte surgelate, ma non è una grande scelta. Quando si tirano fuori dalla busta, sembrano crude: invece sono già state fritte in origine. Quindi, il prodotto viene sottoposto a una doppia frittura, metodo di cottura poco salutare perché può scatenare la formazione di sostanze tossiche. Per capire se i fiammiferi di patata sono già passati nella friggitrice, guarda la lista degli ingredienti: se è presente dell'olio, lascia perdere. Attenzione all'etichetta anche per le patate novelle da fare al forno, che spesso sono precotte.

■ ■ LEGUMI. Piselli e fagioli sottozero sono da preferire a quelli in scatola, che contengono maggiori quantità di sodio. Rispetto a quelli secchi hanno il pregio di richiedere una cottura veloce, senza bisogno di scongelamento. Gli hamburger vegetali di soia? Quando ci sono dei composti lavorati e non semplici materie prime, è sempre meglio dare un'occhiata alla lista degli ingredienti.

Pasta con i piselli. Fai imbiondire un po' di cipolla nell'olio extravergine d'oliva, aggiungi una scatola di piselli surgelati con poca acqua e sale e copri con il coperchio. Nel frattempo metti l'acqua sul fuoco e poi cala i ditalini. Il tuo piatto unico, da completare con una spolverata di parmigiano, è pronto in una ventina di minuti.

■ ■ ERBE AROMATICHE & CO. Compra prezzemolo, basilico, cipolla e misto per soffritto nel reparto dei surgelati e usali all'occorrenza per insaporire i tuoi piatti, senza bisogno di scongelare.

■ ■ PESCE. I filetti già tagliati e puliti si conservano meglio dei pesci interi. Va ricordato che le varie specie hanno tempi di conservazione diversi. Per esempio, i pesci piatti come sogliola o platessa si conservano in freezer sette-otto mesi, mentre quelli grassi come il salmone quattro-sei mesi. In ogni caso è

bene controllare la data di scadenza sulla confezione. E i precotti? Cozze, vongole, gamberi o i preparati misti per condire paste e risotti, anche se precotti a vapore, mantengono le proprietà dei freschi. Meglio non lasciarsi sedurre spesso da bastoncini e tranci panati: la panatura può contenere un'alta percentuale di grassi. In caso di sughetti e piatti pronti, anche qui va controllato in etichetta che non siano stati aggiunti grassi. Il surimi? Vade retro. È un composto di polpa di pesce di merluzzo impastata con amido, cui vengono aggiunti zucchero, sale, glutammato monosodico.

Platessa al cartoccio. Accendi il forno a 200° e metti della carta alluminio sulla teglia. Adagia il filetto di platessa surgelato con un filo d'olio extravergine d'oliva, un po' di prezzemolo surgelato, uno spicchio d'aglio intero, qualche pomodorino fresco e qualche oliva nera, sale quanto basta. Chiudi il cartoccio e inforna per venti minuti.

SURGELATI: LE REGOLE DA SEGUIRE PER PORTARLI IN TAVOLA

Sulle confezioni dei surgelati sono riportate le principali indicazioni di cottura. Ma ecco qualche accorgimento quando ti metti ai fornelli per i tuoi piatti veloci.

- Puoi cucinare i surgelati di piccole dimensioni senza farli scongelare, così manterranno meglio le loro proprietà.
- Un pesce intero o un grosso pezzo di carne sottozero, invece, vanno fatti scongelare in frigorifero per alcune ore. Metodo di emergenza: metti il surgelato in un sacchetto di plastica, chiudi bene e immergilo in acqua corrente fredda.
- Per scongelare puoi usare anche il microonde o il forno, seguendo le istruzioni.
- I prodotti scongelati non devono essere ricongelati. Puoi invece conservare nel freezer i piatti cucinati utilizzando ingredienti sottozero, se li congeli appena si raffreddano e in contenitori ermetici.

■ ■ CARNE. Le proteine animali si conservano bene in freezer, ancora meglio se la carne è a fette sottili o bocconcini. La carne dev'essere surgelata in piccole porzioni, con le parti ben divise l'una dall'altra e avvolte negli appositi sacchetti di plastica. Quando la vorrai consumare, ricordati di prelevarla la mattina e farla scongelare in frigorifero, su un piatto coperto con l'alluminio. Panature e fritti nei piatti pronti? L'approvazione dei nutrizionisti non c'è.

Arrosto alla palermitana. Prendi un po' del pangrattato che hai conservato in un contenitore di vetro nel freezer e versalo in un piatto. In un altro piatto versa un po' d'olio extravergine d'oliva. Passa le fettine sottili di fesa di vitello, scongelate, prima nell'olio e poi nel pangrattato. Mettile nella teglia senza bisogno di aggiungere altro olio, aggiungi un po' di sale e un po' di origano o foglie d'alloro. Inforna a 200° e fai cuocere per 5-10 minuti.

■ ■ FRUTTA. Gli alimenti ricchi d'acqua, come la frutta, si prestano poco alla surgelazione. Nel banco del supermercato però puoi trovare i frutti di bosco, adatti alla preparazione di dolci. Quando li fai scongelare recupera il liquido che rilasciano, perché è pieno di vitamine.

■ ■ PIZZA E PASTA SFOGLIA. Una volta alla settimana può andare. Buona regola controllare gli ingredienti per scansare le preparazioni con additivi e grassi idrogenati.

■ ■ CEREALI. Si conserva bene la pasta fresca surgelata, così come il pane. Ottimo il mais in chicchi (e non in pannocchia). Occhio ai croissant, che possono contenere molti grassi.

■ ■ PIATTI PRONTI. Attenzione alle insidie nascoste in alcune confezioni. I piatti pronti possono essere ricchi di grassi (per esempio, alcuni oli vegetali non specificati) e contenere molto sale, per esaltare il gusto. Infine, le porzioni comprendono spesso poca verdura e rischiano di essere troppo abbondanti: quante volte ci si mangia in due una busta da tre-quattro persone? Per tutti questi motivi, meglio limitare il consumo.

scorte in frigo

La tua spesa settimanale non può tralasciare tutti quegli alimenti freschi da consumare nell'arco di qualche giorno. Saper scegliere con cura come riempire gli scomparti del frigorifero, però, ti permetterà di avere sempre a portata di mano gli ingredienti per i tuoi piatti preferiti senza correre il rischio di farli finire nella pattumiera. Dalla lattuga alle zucchine, passando per formaggi e salumi: ti saranno essenziali per preparare al volo un primo, un secondo o un contorno.

■ ■ VERDURE. Le confezioni di pomodorini, carote e zucchine si possono acquistare all'inizio della settimana e tenere in frigo per quattro-cinque giorni.

• **Il trucco.** Per preparare paste a base di verdura dimezzando i tempi di cottura puoi cuocere gli ortaggi freschi scelti (perfetti brassicacee come cavolo, cavolfiore, verza, broccoli, ma anche zucchine o carote), mondati e tagliati nell'acqua in cui stai lessando la pasta, unendoli tre minuti circa prima di scolarla. Il metodo risparmia-tempo va bene anche con le verdure surgelate.

■ ■ INSALATA IN BUSTA. Non hai tempo di lavare e preparare rucola e lattuga? Usa le buste. Si conservano per circa cinque giorni e mantengono inalterate le proprietà nutritive dell'insalata fresca. Se di buona qualità, non è necessario lavarle una seconda volta: sono prodotti sicuri.

■ ■ FORMAGGI. Mozzarella, crescenza, stracchino si conservano dai dieci giorni alle due settimane. Ti servono per preparare al volo un secondo come una caprese con mozzarella e pomodorini. Compra una forma di grana padano o pecorino o altro formaggio stagionato come la ricotta salata da grattugiare sui tuoi primi piatti per insaporirli o renderli un piatto uni-

co. Invece che acquistare la busta con il grana già grattugiato, puoi grattugiare tu stesso il formaggio e conservarlo in frigo, in una busta o in un sottovetro: resiste fino a due settimane.

Sedani integrali alla crudaiola con ricotta salata. Taglia a metà i pomodorini ciliegia e condiscili in una coppa con sale, aglio crudo a fettine, olio extravergine d'oliva, ricotta salata e basilico. Cuoci in abbondante acqua salata i sedanini integrali e quando sono al dente scolali e versali nella coppa, amalgamando bene tutti gli ingredienti.

■ ■ PESTO ALLA GENOVESE. Controlla l'etichetta: se è preparato con la sola aggiunta di olio extravergine di oliva oltre agli ingredienti standard (basilico, pinoli, aglio e parmigiano o pecorino), può costituire un sano e veloce condimento per la pasta. Con un'insalata e un frutto avrai un pasto completo. Trovi anche le confezioni da tenere in frigo.

■ ■ AFFETTATI CONFEZIONATI. Preparati in atmosfera controllata, sono buoni come quelli che si comprano al banco, non hanno grassi aggiunti e durano pa-

U. GRATI

OCCHIO ALL'INSALATONA: NON SEMPRE È LIGHT

Piatto unico veloce da preparare, l'insalatona però non sempre è light. Se non fai attenzione a quello che ci metti dentro, può diventare una bomba calorica. Se accanto alle verdure salutari, infatti, inserisci una manciata di olive nere, le patate, il mais, l'emmental e pure l'avocado, be', è facile che nella tua ciotola si arrivi a quasi mille calorie, molto più di un semplice piatto di pasta con il pomodoro (circa 400 calorie) e una bistecca ai ferri con insalata mista (circa 200 calorie).
Ecco allora le regole per prepararti un'insalatona amica della linea e completa dal punto di vista nutrizionale, in grado di sostituire primo e secondo.

- Alle verdure associa sempre proteine (quindi un ingrediente a scelta fra uova, tonno, pollo, fagioli, prosciutto o formaggio) e carboidrati (mais o patate o una porzione di pane).
- Vuoi tonno e uova sode insieme? Riduci le quantità di questi due ingredienti, passando da 60 a 30 grammi circa di tonno al naturale e da due a un uovo.
- Ti piace la carne? Meglio il petto di pollo o di tacchino cotto al vapore (fino a 120 grammi per porzione) oppure dei pezzi di prosciutto cotto (50 grammi).
- Se proprio non vuoi rinunciare alle patate (non più di 200 grammi), evita mais e panino d'accompagnamento.
- Metti una scatoletta di mais? Mangia solo mezzo panino.
- Tra i formaggi preferisci quelli freschi quali fiocchi di latte, ricotta e mozzarella di vacca (50 grammi). Più calorici e ricchi di sale sono quelli stagionati: scamorza, provolone, grana ed emmental (25 grammi).
- Se aggiungi il tonno, sappi che quello in scatola al naturale apporta meno calorie di quello sott'olio, ma si tratta pur sempre di un pesce conservato, ricco di sale nemico della pressione e da limitare per chi ha problemi di ritenzione idrica. Valide alternative possono essere salmone e gamberetti.
- Vacci piano con le olive nere, più mature e più caloriche di quelle verdi: ne bastano tre o quattro per insaporire l'insalatona.
- L'avocado è un frutto esotico di moda ma 100 grammi contengono 231 calorie: anche qui, pochi pezzi.
- Come condimento, solo un cucchiaio di olio extravergine d'oliva ed eventualmente aceto e sale con moderazione. Evita maionese e altre salse.

recchio. Ma guarda sempre e comunque le etichette!

Bresaola dietetica. Il secondo light per eccellenza? Un piatto di bresaola (che non è un salume ma un affettato), condita con olio extravergine d'oliva, una spolverata di prezzemolo, un po' di succo di limone e una spolverata di pepe nero. Con una minestra di verdure surgelate cui aggiungere riso o altri cereali e un frutto avrai una cena poco calorica e completa.

■ ■ PESCE. Quello che si trova al banco del supermercato andrebbe consumato il giorno stesso in cui lo si acquista e comunque mai oltre la data di scadenza. Se vuoi cucinarlo in seguito, chiudilo negli appositi sacchetti per il congelamento, verificando che tutta l'aria venga eliminata, e riponilo subito nel congelatore.

Sashimi alla mediterranea. Compra il pesce spada fresco in fettine sottilissime, non più di due millimetri (si trova spesso già pronto in busta o puoi fartelo affettare dal pescivendolo). Condisci con succo di limone e olio extravergine d'oliva.

■ ■ CARNE. I tagli del banco freschi resistono fino a due giorni in frigo, poi meglio consumarli, pena il deterioramento del gusto e delle proprietà nutritive del prodotto. Se ti avanzano, congelali.

Carpaccio di carne. Pulisci le fettine di vitello da ogni eventuale residuo di grasso, nervetto o cartilagine. Sistemale sul piatto, sala leggermente la carne e metti il piatto in frigo per almeno cinque minuti. Servi condendo con olio extravergine d'oliva e con pepe macinato.

■ ■ FRUTTA. Consuma la frutta di stagione, dalle albicocche alle prugne, nei primi giorni dopo la tua spesa e tieni per gli ultimi giorni della settimana qualche mela o qualche pera, che avrai conservato fuori dal frigorifero.

E SE VA VIA LA LUCE?

Se va via la luce e manca per meno di sei ore, i surgelati non subiscono danni, a patto che il freezer resti chiuso durante il black out e nelle 12 ore successive. Dopo sei ore senza corrente, i prodotti vanno lasciati scongelare e mangiati entro 24 ore. Se non sai quando è iniziato il disservizio, evita di consumarli.

le ricette facili e sane

Gusto e salute possono andare a braccetto? Certo, perché quello che mangi, oltre a essere buono e gustoso, può anche diventare un tuo prezioso alleato per aiutarti a tenerti in forma e per prevenire molte malattie. Attraverso le ricette che troverai in questo capitolo, ti accorgerai come sia facile abbinare i metodi di cottura a un uso sapiente degli ingredienti con l'obiettivo di portare in tavola ogni giorno piatti saporiti e salutari. Le proposte spaziano dai primi, immancabili su ogni tavola, ai secondi, passando per i piatti unici e i contorni per poi chiudere con una serie di dessert, tutti golosi ma tutti rigorosamente light.

Non ti serviranno doti da chef stellato per cimentarti nella preparazione dei piatti. Al contrario, ogni proposta è pensata per essere facilmente realizzabile nella tua cucina. Per ogni ricetta, infatti, troverai l'elenco, le dosi degli ingredienti, le indicazioni per la preparazione del piatto illustrate in modo chiaro e semplice in ogni passaggio. Imparerai a dosare meglio i condimenti, a usare gli ingredienti in modo intelligente e a rivoluzionare la tua maniera di cucinare. Ma non è tutto, perché per ogni pietanza da portare in tavola è presente anche un prezioso commento nutrizionale. Di volta in volta il protagonista è l'ingrediente principale della ricetta per farti scoprire le proprietà e i vantaggi per la tua salute che possono venire dagli alimenti. Bene, se hai voglia di iniziare a mangiare in modo diverso, non ti resta che accendere i fornelli.

TAGLIOLINI AL PESTO

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 350 di tagliolini ■ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ gr. 10 di pinoli ■ 1 spicchio di aglio ■ sale grosso q. b. ■ 4 cucchiaini di parmigiano ■ basilico q. b.

Preparazione

Batti in un mortaio (con un pestello di legno) le foglie di basilico (1) insieme a una presa di sale grosso. Aggiungi i pinoli insieme allo spicchio d'aglio. Continua a battere. Quando avrai pestato tutto aggiungi l'olio a filo, mescolando a poco a poco, e infine il parmigiano (2).

Cuoci quindi al dente i tagliolini. Condiscili con il pesto e un goccino d'acqua di cottura se i tagliolini ti sembrano troppo asciutti.

Un'alternativa per la preparazione del pesto se hai poco tempo a disposizione: frulla nel mixer basilico, pinoli e olio. Infine unisci due cucchiai di parmigiano. Quando i tagliolini sono pronti, condiscili col pesto, manteca e servi.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il basilico *contiene molto potassio (che aiuta a tenere bassa la pressione) ed è ricco di sostanze preziose per il cervello, come la colina, un nutriente essenziale per la formazione dei fosfolipidi, importanti per la salute dei tessuti nervosi. Questa pianta aromatica ha proprietà antiossidanti. Il basilico, infatti, è ricco di vitamina C e di betacarotene, precursore della vitamina A, che riduce l'ossidazione del colesterolo. Anche se in piccole quantità, contribuisce al buon funzionamento dell'organismo.*

Il pesto *è un condimento sano perché utilizza ingredienti tipici della dieta mediterranea (olio extravergine d'oliva, basilico, pinoli, aglio, parmigiano) ed è preparato a crudo, preservando al meglio tutte le qualità nutrizionali degli alimenti.*

PASTA CON PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 350 di pasta ■ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ 4 peperoni ■ 1 cipolla ■ sale q. b. ■ prezzemolo q. b. ■ pepe q. b.

Preparazione

Metti sul fuoco in una casseruola abbondante acqua per la cottura della pasta. In attesa che arrivi a ebollizione prepara il sugo.

Sbuccia la cipolla, affettala (1) e, in una casseruola, lasciala imbiondire con l'olio. Monda i peperoni eliminando il picciolo (2), aprili a metà e scarta i semi (lasciando le nervature bianche piccanti). Riducili a listarelle e uniscile all'olio caldo profumato di cipolla (3). Falle insaporire per 5 minuti, mescolando ripetutamente.

Fai cuocere il sugo a fuoco moderato, per circa 15 minuti aggiustando di sale. Nel frattempo l'acqua sarà giunta a ebollizione: buttaci la pasta e cuocila al dente. Quando il sugo sarà cotto, passane una parte nel frullatore (4), in modo da ridurre i peperoni in crema.

Condisci la pasta con una parte di sugo e una parte di crema. Servi con prezzemolo e pepe.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I peperoni *sono molto importanti per la salute perché contengono la vitamina C, utile tra l'altro per la crescita del collagene e per la resistenza dei vasi sanguigni, e i carotenoidi, antiossidanti che vengono trasformati dall'organismo in vitamina A. E la vitamina A contribuisce a migliorare notevolmente la visione notturna, nonché a riparare i tessuti della pelle e delle mucose danneggiati.*

PASTA ALLA BOSCAIOLA

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 350 di pasta ■ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
■ 2 melanzane ■ 4 pomodori ■ gr. 200 di funghi
■ 1 spicchio di aglio ■ sale q. b. ■ basilico q. b.
■ 4 cucchiaini di parmigiano ■ pepe q. b.

Preparazione

Metti sul fuoco una casseruola con abbondante acqua per la cottura della pasta. Lava e taglia le melanzane a dadini (1). Affetta i funghi.

In un tegame, metti sul fuoco l'olio e lo spicchio d'aglio. Una volta che l'aglio sarà rosolato, aggiungi le melanzane e i funghi (2) e cuoci per 15-20 minuti. In seguito aggiungi i pomodori tagliati a cubetti e lascia il sugo a cuocere aggiustando di sale (3). Nel frattempo, quando l'acqua bolle, butta la pasta. Scola la pasta al dente e condiscila con il sugo, qualche foglia di basilico e, se desideri, con il parmigiano e il pepe. Manteca e servi.

1

2

3

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I funghi *sono costituiti per il 90% d'acqua, per questo hanno un apporto di calorie molto basso, contengono pochi carboidrati e praticamente zero grassi. Sono ricchi di sali minerali, come fosforo e potassio, ma anche selenio, acido folico, beta-glucano, tutte sostanze che contribuiscono a rafforzare il sistema immunitario. Ma vista la quantità minima di proteine contenute, è impensabile sostituire carne, formaggi, uova o legumi con un piatto di funghi. Vanno invece considerati un ottimo condimento per la pasta o un contorno, prezioso per variare l'alimentazione e gratificare il palato.*

PASTA ALLA NORMA CON IL TOFU

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 350 di pasta ■ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ 1 melanzana ■ 2 spicchi di aglio ■ gr. 600 di pomodori ■ tofu q. b. ■ sale (grosso e fino) q. b. ■ basilico q. b. ■ pepe q. b.

Preparazione

Monda la melanzana, tagliala a listarelle (1) e mettile da parte (2). Taglia il tofu a cubetti (3). In una padella riscalda l'olio con gli spicchi d'aglio. Una volta che l'aglio sarà imbiondito, aggiungi la melanzana e il tofu (4). Taglia i pomodori a cubetti e aggiungili nella padella con un pizzico di sale. Lascia cuocere il sugo per 5 minuti.

Nel frattempo metti sul fuoco l'acqua per la pasta. Quando l'acqua bolle, aggiungi un pizzico di sale grosso e butta la pasta, scolandola al dente. Fai saltare in padella con il sugo (5), aggiungi basilico e pepe. Servi subito.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il tofu *è un alimento proteico di origine vegetale fatto con latte di soia. Variare la ricetta siciliana della pasta alla Norma con il tofu al posto della classica ricotta salata significa arricchirla di proteine (il tofu ha 12 grammi di proteine per etto) e renderla più leggera. Versatile e veloce da preparare, il tofu non ha grassi saturi né colesterolo e offre anche il vantaggio di essere facilmente digeribile.*

MACCHERONI AL FORNO IN SALSA DI OLIVE

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 350 di maccheroni ■ 2 spicchi di aglio ■ 20 olive (nere o verdi) ■ 4 pomodori ■ sale (grosso e fino) q. b. ■ pepe q. b. ■ prezzemolo q. b. ■ 1 bicchiere di vino bianco ■ 4 cucchiaini di parmigiano ■ 4 cucchiaini di pangrattato

Preparazione

Snocciola e taglia a pezzi le olive, schiaccia l'aglio (1), trita il prezzemolo e taglia i pomodori a fette (2). Metti a cuocere in un tegame con il vino bianco olive, aglio, prezzemolo e un pizzico di sale (3). Quando il vino si sarà addensato, spegni il fuoco.

Nel frattempo metti sul fuoco l'acqua per la pasta. Quando l'acqua bolle, aggiungi un pizzico di sale grosso e butta la pasta. Scolala al dente e mettila in una teglia (4), condendola con il sugo di olive e coprendola con fette di pomodoro. Spargi sul tutto un velo di pangrattato (5), parmigiano e pepe. Metti in forno a gratinare a 175 gradi, per 15 minuti.

1

2

3

4

5

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Le olive verdi *sono la base dell'estrazione dell'olio extravergine di oliva. Contengono, quindi, tutti quei principi nutritivi importanti che si ritrovano nell'olio extravergine, in particolare antiossidanti come la vitamina E, che servono a combattere i radicali liberi, i principali responsabili dell'invecchiamento delle cellule.*

FETTUCCINE ALLO ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 350 di fettuccine ■ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ 1 spicchio d'aglio ■ 1 cipolla ■ zafferano q. b. ■ sale grosso q. b. ■ prezzemolo q. b. ■ 1 bicchiere di vino bianco

1

2

3

Preparazione

Metti sul fuoco, in una pentola, abbondante acqua per la cottura della pasta. Quando sarà arrivata a ebollizione aggiungi un pizzico di sale grosso e butta le fettuccine. Nel frattempo, in una casseruola, scalda 3 cucchiai d'olio (1), aggiungi l'aglio tritato e la cipolla a fette (2), spruzza con il vino bianco e lascialo evaporare. Unisci lo zafferano e, se necessario, un po' di acqua di cottura della pasta. Scola le fettuccine e condiscile con il sugo (3) unendo una manciata di prezzemolo. Mescola bene e servi subito.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Lo zafferano *contiene flavonoidi e carotenoidi che, dal punto di vista salutistico, possono essere utili per la prevenzione di alcune malattie cardiovascolari e per l'effetto antiossidante che rallenta l'invecchiamento cellulare. Dal punto di vista nutrizionale, lo zafferano contiene anche dei macronutrienti come i carboidrati e altri elementi come il potassio, il magnesio, il ferro e la vitamina A. I suoi aromi, inoltre, sono in grado di incrementare i succhi gastrici, favorendo il buon funzionamento dello stomaco e una corretta digestione.*

LINGUINE AL LIMONE

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 350 di linguine ■ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ 2 limoni ■ sale q. b. ■ prezzemolo q. b. ■ peperoncino q. b.

Preparazione

Spremi i due limoni (1). Filtra il succo con un colino e versalo in una ciotola (2). Aggiungi l'olio (3), il peperoncino tritato e un po' di sale. Emulsiona il tutto con una forchetta (4). Nel frattempo cuoci le linguine in abbondante acqua bollente e leggermente salata. Scolale in una terrina e condiscile con la salsa al limone. Mescola e servi subito, aggiungendo del prezzemolo fresco.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il limone *è un alimento prezioso perché fornisce ottime quantità di acido citrico (che ha un ruolo importante nel metabolismo cellulare) e di vitamina C. Inoltre contiene molecole con notevoli proprietà antiossidanti come i flavonoidi, capaci di contrastare l'azione dei radicali liberi, che possono alterare la struttura delle membrane cellulari e del materiale genetico (Dna). In questi agrumi, inoltre, si trova il betacarotene, precursore della vitamina A, che agisce nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti (interessando in pratica l'intero organismo), nella funzione immunitaria e nella visione.*

RISO E CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 400 di riso ■ 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
■ 4 carciofi ■ 4 cucchiaini di parmigiano ■ prezzemolo q. b.
■ lt.1,5 di brodo vegetale

Preparazione

Togli ai carciofi le foglie più dure e le punte. Affettali (1) e mettili in acqua con succo di limone (2). Nel frattempo scalda il brodo.

Metti sul fuoco in una casseruola l'olio e unisci i carciofi ben scolati. Mescola e lascia cuocere a fuoco lento, aggiungendo un poco di brodo. Versa nella casseruola il riso e fallo tostare per qualche secondo. Poi fallo cuocere, unendo un mestolo di brodo bollente ogni tanto, continuando a mescolare. Ripeti questa operazione per 3 o 4 volte. Trascorsi 15 minuti, inizia ad assaggiare il riso molto di frequente per essere sicuro che non scuocia. Non aggiungere sale: basta quello contenuto nel brodo. A cottura ultimata condisci il riso con il parmigiano e il prezzemolo e servi.

1

2

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il risotto *è un piatto della tradizione italiana che, in genere, richiede buone quantità di burro per la cottura e per la mantecatura. Ma la regola numero uno per una preparazione sana è quella di eliminare i grassi saturi animali, che tra l'altro fanno alzare il colesterolo, sostituendoli con quelli monoinsaturi di origine vegetale propri dell'olio extravergine d'oliva, ricco oltretutto di vitamine E, A, K, D, che hanno dimostrato proprietà antiossidanti. Attenzione, però: non dimenticare che l'olio d'oliva è comunque un grasso e che 100 grammi contengono ben 900 chilocalorie. Nella preparazione del risotto per quattro persone, quindi, non superare i due cucchiai.*

ZUPPA DI CECI CON CROSTINI

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 200 di ceci ammollati ■ 2 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ 2 spicchi di aglio ■ gr. 200 di pomodori pelati ■ rosmarino q. b. ■ lt.1,5 di brodo vegetale ■ crostini

Preparazione

Metti sul fuoco in un ampio tegame col bordo alto l'olio con l'aglio. Quando l'aglio sarà rosolato, aggiungi i ceci, il rosmarino (1) e i pomodori pelati tagliati finemente (2). Lascia insaporire per pochi minuti, quindi aggiungi il brodo vegetale. Cuoci per circa 40 minuti, lasciando evaporare il brodo (3), fino a ottenere una crema abbastanza liquida. Passa una parte dei ceci nel passaverdure (4) e aggiungili di nuovo nel tegame. Mescola il tutto in modo da ottenere una crema omogenea e servi con i crostini a parte.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I ceci *contengono una buona percentuale di acido linoleico e quindi possono essere considerati discrete fonti di grassi essenziali. Tra i legumi, però, sono i più calorici: da crudi hanno il 6% di grassi contro l'1-2% di fagioli, lenticchie e piselli.*

Le zuppe *di legumi, accompagnate da pasta, riso, pane o crostini, sono un ottimo piatto unico, perché forniscono carboidrati e proteine. Fai attenzione a non eccedere con olio e parmigiano, altrimenti il valore calorico sale.*

PASTA E LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 320 di pasta ■ 2 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ 1 spicchio di aglio ■ gr. 200 di pomodori pelati ■ gr. 400 di lenticchie ammollate ■ 1 carota ■ 1 sedano ■ pepe q. b. ■ sale q. b. ■ peperoncino q. b. ■ lt.1,5 di brodo vegetale

Preparazione

Versa le lenticchie in una ciotola e coprile con acqua tiepida. Falle ammorbidire per almeno 12 ore e poi scolale bene. Trita carota, sedano e aglio (1), falli appassire in padella con un po' di olio fino a quando risulteranno cremosi. Aggiungi due manciate di lenticchie (2) e fai insaporire, quindi unisci i pomodori pelati (3), condisci col sale, il pepe e il peperoncino e fai cuocere ancora per circa 5 minuti. Aggiungi il resto delle lenticchie, mescola e copri il tutto con il brodo vegetale. Fai cuocere il tutto a fuoco moderato per circa 40 minuti e poi aggiungi la pasta. Quando la pasta è cotta al dente la minestra è pronta.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Le lenticchie *sono ricche di proteine vegetali che sono molto preziose per l'organismo, anche se meno pregiate da un punto di vista nutrizionale rispetto a quelle della carne. I grassi, invece, sono quasi inesistenti e il colesterolo è assente. Contengono, inoltre, una buona quantità di fibra grezza, importante per la corretta regolarità delle funzioni intestinali. Non mancano sali minerali come potassio, calcio e fosforo e vitamine tra cui l'acido folico. Un'avvertenza: le lenticchie vanno cotte bene e a lungo, perché contengono fattori antitriptici, cioè antidigestivi, che sono inattivati solo dalle cotture prolungate. Mangiare pasta e lenticchie consente un'ottima assunzione di carboidrati e di proteine: un piatto unico eccellente.*

1

2

3

MINESTRONE DI VERDURE CON PASTA

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 320 di pasta ■ 2 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ 1 cipolla ■ 2 spicchi di aglio ■ gr. 200 di fagioli borlotti ammollati ■ gr. 200 di patate ■ 2 pomodori ■ 1 carota ■ gr. 100 di zucchine ■ 1 sedano ■ sale q. b. ■ qualche foglia di spinaci ■ 4 cucchiaini di parmigiano ■ lt. 1,5 di brodo vegetale

Preparazione

Tieni i fagioli borlotti in ammollo per almeno 12 ore. Pulisci, taglia a dadini e sgocciola patate, carota, zucchine e sedano. In una pentola capiente fai imbiondire l'aglio e la cipolla nell'olio extravergine d'oliva. Aggiungi le verdure a dadini (1) e i fagioli, poi unisci anche i pomodori maturi tagliati finemente e le foglie di spinaci (2). Copri il tutto con il brodo vegetale e lascia cuocere per circa un'ora. A questo punto butta la pasta nel minestrone (3) aggiustando di sale e spegni il fuoco quando sarà cotta al dente. Servi il minestrone spolverandolo di parmigiano grattugiato.

1

2

3

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I fagioli *sono dei legumi e, come tali, hanno delle caratteristiche che li differenziano dagli altri vegetali. In particolare i borlotti hanno un'alta percentuale di proteine (intorno al 10% del peso) che li rende un alimento quasi insostituibile per i vegetariani. Il motivo? Saziano, nutrono e non fanno ingrassare. In più contengono buone quantità di ferro, carboidrati, vitamine, fibre, proteine e sono privi di colesterolo.*

Il minestrone *è ricco di nutrienti, come vitamine e sali minerali che non devono mancare in un'alimentazione equilibrata. Quello proposto, con pasta e aggiunta di legumi, è un piatto unico leggero e digeribile.*

CONIGLIO ALLA CACCIATORA

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 480 coniglio ■ 20 olive verdi ■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ■ sale q. b. ■ rosmarino q. b. ■ aceto q. b. ■ pepe q. b. ■ 2 spicchi di aglio

Preparazione

Sbuccia l'aglio e fallo a spicchi (1). Metti l'olio, l'aglio e le olive verdi in un tegame largo, aggiungendo del sale. Quando gli spicchi d'aglio sono belli dorati, aggiungi i pezzi di coniglio lavato e asciugato (2), il rosmarino e il pepe. Fai rosolare bene, girando spesso con un cucchiaio di legno. Aggiungi un cucchiaio di aceto (3) e fai cuocere per circa mezz'ora. Se il coniglio si dovesse asciugare troppo, aggiungi un po' d'acqua tiepida. A cottura ultimata servi ben caldo (4).

1

2

3

4

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

La carne di coniglio *contiene un'elevata quantità di proteine, che raggiunge di solito il 20% del peso, accompagnata da una scarsa quantità di grasso che non supera il 5%. Inoltre contiene un'elevata quantità di vitamina B12, che è utile per la crescita delle cellule e che non si trova in nessun alimento di origine vegetale. La quantità di ferro è anche importante, ed è praticamente uguale alla carne rossa.*

STRACCETTI AI CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 480 di straccetti di vitello ■ 2 carciofi
■ 2 spicchi di aglio ■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
■ sale q. b. ■ pepe q. b. ■ alloro q. b. ■ mentuccia q. b.

Preparazione

Se non trovi gli straccetti già pronti puoi prepararli tagliando a strisce delle fettine di vitello (1). Taglia i carciofi a piccoli spicchi. Poi, in una padella, metti l'olio e due spicchi di aglio. Dopo aver fatto rosolare l'aglio, aggiungi i carciofi (2) e il sale e lascia cuocere per qualche minuto. Subito dopo aggiungi anche la mentuccia e l'alloro. Quando i carciofi sono pronti, aggiungi gli straccetti (3) e lascia cuocere per circa 3 minuti, continuando a girare (4). Servi guarnendo con alloro, mentuccia e pepe.

1

2

3

4

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I carciofi *posseggono la maggior quantità di fibra del mondo vegetale, addirittura 5,5 grammi per etto. Si tratta di una fibra particolare, detta solubile, che svolge un ruolo molto importante nel tenere bassi i valori del sangue di colesterolo e di glicemia. Questo la rende una fibra estremamente utile per i disturbi metabolici. Il carciofo contiene anche una sostanza chiamata cinarina, che sembra svolgere un ruolo importante nella protezione delle cellule del fegato.*

POLLO AL FORNO CON PATATE

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 480 di pollo ■ gr. 600 di patate ■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ■ 2 spicchi di aglio ■ sale q. b. ■ salvia q. b. ■ rosmarino q. b. ■ alloro q. b.

Preparazione

Accendi il forno a 190 gradi. Taglia le patate a cubetti abbastanza grandi (1). Prendi una teglia e versaci un po' d'olio. Adagia il pollo (che precedentemente avrai lavato e asciugato) nella teglia, contornandolo con le patate, due spicchi d'aglio, sale, salvia, rosmarino e alloro. Aggiungi un filo d'olio (2) e fai cuocere per circa un'ora. Servi appena sfornato.

1

2

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il pollo *fornisce una carne magra e leggera: questo è un piatto molto semplice ma molto importante da un punto di vista nutrizionale, perché consente di apportare i benefici delle proteine di un prodotto animale senza avere una grande quantità di grassi, come succede con altri tipi di carne. Il pollame contiene mediamente il 20% di proteine composte da aminoacidi essenziali, quindi di alta qualità. L'apporto calorico è molto basso soprattutto se hai l'accortezza di eliminare la pelle.*

Le patate *servono ad accompagnare questo piatto e ad apportare un tipo di nutrienti diversi, cioè i carboidrati sotto forma di amidi. Le patate al forno rischiano di aumentare di molto la glicemia, quindi attenzione per i pazienti diabetici perché possono ritrovarsi un valore di indice glicemico (la quantità di zucchero nel sangue) più alto rispetto a quello che deriverebbe dall'assunzione di patate cotte in altro modo. Il pollo al forno con patate può anche essere considerato un piatto unico; il pane può essere evitato.*

PESCE SPADA AL TABASCO

Ingredienti per 4 persone:

■ 4 tranci di pesce spada da gr. 120 l'uno
■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ■ 2 limoni
■ tabasco q. b. ■ prezzemolo q. b. ■ sale q. b. ■ pepe q. b.

Preparazione

Pulisci i tranci di pesce spada eliminando la pelle. Prendi i due limoni e spremili. Mescola il succo di limone con una spruzzata di tabasco e aggiungi del prezzemolo tritato e una spolverata di pepe. Versa la salsa in una teglia abbastanza grande da contenere le fette di pesce spada. Disponi i tranci nella teglia e lasciali riposare per 15 minuti, girandoli a metà del tempo. Scalda bene il barbecue, una bistecchiera oppure un grill. Quando sarà ben caldo, fai cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, aggiustando di sale. A cottura ultimata, aggiungi a crudo l'olio, una macinata di pepe e servi in tavola.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il pesce spada *è una fonte preziosa di omega 3, acidi grassi essenziali per l'organismo che, però, non può sintetizzarli da solo e deve assumerli con l'alimentazione. Gli omega 3 aiutano a tenere lontane le malattie cardiovascolari migliorando la fluidità del sangue e hanno un'azione positiva sul colesterolo. In più aiutano l'organismo a contrastare l'invecchiamento grazie al loro effetto antiossidante e antinfiammatorio. Meglio non esagerare con il pesce spada, però, e limitarsi a una porzione a settimana. I pesci di grossa taglia, infatti, sono più esposti rispetto ad acciughe, sardine o alici alla contaminazione da metalli pesanti come il mercurio.*

Il tabasco *è una salsa a base di peperoncini molto piccanti, usata per insaporire anche preparazioni a base di carne o di verdure lesse. Offre il vantaggio di arricchire un piatto con un sapore nuovo e deciso limitando l'uso del sale e dell'olio. È sconsigliato alle persone che soffrono di patologie gastrointestinali per la presenza di capsaicina, una sostanza che stimola la produzione dei succhi gastrici.*

TROTA AL CARTOCCIO

Ingredienti per 4 persone:

■ 4 trote da gr. 120 l'una ■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ■ 1 limone ■ erbe aromatiche a piacimento ■ sale q. b. ■ pepe q. b.

Preparazione

Desquama le trote ed elimina le viscere. Lavale e asciugale bene (1). Farciscile internamente con un po' di erbe aromatiche, sale e pepe (2). Metti ogni trota su un rettangolo di carta da forno leggermente unto di olio extravergine di oliva. Aggiungi dei rametti di erbe aromatiche e qualche fettina di limone (3). Irrora il tutto con il succo di limone, sale e pepe. Chiudi i cartocci con della carta d'alluminio (4). Mettili sulla placca del forno e cuocili a 220 gradi per circa 15 minuti. Sforna e servi ben caldo.

1

2

3

4

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

La trota *è un pesce molto magro con circa 86 chilocalorie per etto e un contenuto moderato di colesterolo, circa 55 milligrammi. Possiede una buona quantità di iodio, fluoro, fosforo, selenio e molte proteine ad alto valore biologico, quelle cioè che l'organismo non è in grado di produrre e che quindi devono essere introdotte dall'esterno con la dieta. È un pesce ricco di omega 3, che favoriscono la vitalità delle cellule con una forte azione antiossidante. La cottura al cartoccio è uno dei metodi migliori per cucinare la trota, perché conserva intatte le sue qualità nutrizionali e fa limitare l'aggiunta di grassi.*

MERLUZZO AL LIMONE

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 480 di merluzzo ■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ■ 2 limoni ■ 2 cipolle ■ sale q. b. ■ pepe q. b. ■ prezzemolo q. b.

1

2

3

Preparazione

Lava il merluzzo e taglialo a tocchetti. Versa l'olio in una pirofila e aggiungi il pesce (1). Taglia a fettine i limoni togliendo tutti i semi e disponili sul pesce. Sovrapponi uno strato di cipolla affettata (2) e cospargi con pepe, prezzemolo e un pizzico di sale (3). Prosegui con gli strati: pesce, cipolla, aromi e fettine di limone. Finisci spolverizzando il tutto con il prezzemolo tritato. Aggiungi un po' d'acqua sul fondo della pirofila. Inforna a 200 gradi per circa 20 minuti. A cottura ultimata servi ben caldo.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il merluzzo *è tra le specie più magre di pesce con solo 0,3 grammi di grassi per etto. Nonostante questo, resta comunque una fonte preziosa di omega 3, gli acidi grassi che aiutano a ridurre le infiammazioni, controllano la coagulazione del sangue e i livelli di trigliceridi. Questa specie, inoltre, offre il vantaggio di essere molto digeribile e con buone concentrazioni di iodio, vitamina B e proteine. Puoi usare tranquillamente quello surgelato che trovi al supermercato, perché mantiene integra la maggior parte delle caratteristiche nutrizionali del pesce fresco.*

PALOMBO AI CAPPERI

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 480 di palombo ■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ■ cipolla q. b. ■ farina q. b. ■ capperi q. b. ■ aceto q. b. ■ sale q. b. ■ pepe q. b. ■ erba cipollina q. b.

Preparazione

Ungi una teglia con l'olio extravergine di oliva. Metti all'interno la cipolla tritata e le fette di palombo che avrai precedentemente infarinato, disponendole in un solo strato. Aggiungi un pizzico di sale, il pepe, i capperi (1) e l'erba cipollina. Versa l'aceto nel recipiente, ma non direttamente sul pesce. Copri la teglia con carta d'alluminio (2) e inforna per una decina di minuti a 175 gradi. Servi ben caldo.

1

2

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il palombo *è un pesce di mare molto magro. digeribile e dal gusto delicato apprezzato anche dai bambini. Ha uno scarso contenuto di colesterolo (65 mg per etto), pochi grassi e offre una discreta quantità di proteine di buona qualità.*

I capperi *sono costituiti essenzialmente d'acqua e hanno un contenuto calorico molto basso. I più saporiti sono quelli di piccole dimensioni. Si trovano conservati sott'aceto, in salamoia o sotto sale (in quest'ultimo caso vanno ammollati in acqua tiepida per qualche minuto prima di essere utilizzati).*

SOGLIOLA AL VAPORE

Ingredienti per 4 persone:

■ 4 sogliole da gr. 120 gr. l'una ■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ■ limone q. b. ■ carota q. b. ■ cipolla q. b. ■ sedano q. b. ■ prezzemolo q. b. ■ sale q. b. ■ pepe in grani q. b.

Preparazione

Sfiletta la sogliola, aggiungi un pizzico di sale e cuocila al vapore in una pentola apposita per 6 minuti. Puoi profumare il vapore aggiungendo all'acqua la carota, la cipolla, il sedano, il limone (1), il pepe in grani o delle erbe aromatiche a tuo piacimento (2). Servi spruzzando la sogliola di succo di limone (3), olio extravergine di oliva a crudo e decorala con del prezzemolo tritato.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Come tutti i tipi di pesce, anche **la sogliola** *garantisce un apporto importante di proteine di qualità, di minerali e di omega 3, che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Questa specie, inoltre, offre il vantaggio di essere molto magra, con un contenuto bassissimo di grassi, e particolarmente facile da digerire. Via libera ai filetti che si trovano puliti e surgelati al supermercato, che non perdono le loro qualità nutritive. I filetti già tagliati e puliti, infatti, si conservano meglio dei pesci interi. I pesci piatti, come sogliola o platessa, dotati di una pelle spessa e magri, si conservano perfettamente in freezer per sette-otto mesi.*

1

2

3

GAMBERI IN PADELLA

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 400 di gamberi ■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ■ 1 spicchio d'aglio ■ sale q. b. ■ pepe q. b. ■ prezzemolo q. b. ■ fettine di limone per guarnire

Preparazione

Lava i gamberi e asciugali bene (1). Fai scaldare in una padella dell'olio extravergine di oliva (2), aggiungi un trito di aglio e prezzemolo (3). Aggiungi i gamberi, condiscili con sale (4) e pepe macinato e lasciali cuocere a fuoco vivo, muovendoli ogni tanto sino a quando i gusci diventeranno trasparenti e croccanti. Aggiungi le fettine di limone (5) e tieni i gamberi sul fuoco per altri 2 minuti. A cottura ultimata (6) servili immediatamente in tavola con il loro fondo di cottura.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I gamberi *sono dei crostacei molto ricchi di proteine, il 14% del peso, ma con poche calorie, solo 80 per etto. Contengono una quantità di ferro pari a quella presente nella carne rossa. L'unico limite è rappresentato dal colesterolo, presente in quantità superiore a quello contenuto nei formaggi.*

OMELETTE DI CIPOLLE

Ingredienti per 4 persone:

■ 4 uova ■ 2 cipolle ■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ■ 4 cucchiaini di parmigiano ■ sale q. b. ■ pepe q. b.

Preparazione

Taglia grossolanamente le cipolle e falle appassire nell'olio extravergine di oliva (1). In una terrina sbatti le uova, aggiungi il parmigiano grattugiato (2) e le cipolle stufate e regola di sale e di pepe. Nella padella in cui hai cotto le cipolle, versa il contenuto della terrina (3) e cuoci con un coperchio (4). Appena l'omelette inizia a rapprendersi, arrotolala ben stretta aiutandoti con una paletta. Servi ben calda.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

La cipolla, *sebbene venga usata abitualmente per dare più sapore ai piatti, ha delle funzioni nutrizionali importanti. Una di queste è di avere un'azione antitrombotica, un'altra è di abbassare il colesterolo nel sangue, in virtù del ricco contenuto in fibra che possiede.*

L'uovo *è un alimento ricco, ma non completo, in quanto privo di fibre e solo con tracce di carboidrati. Da un punto di vista nutrizionale c'è molta differenza fra tuorlo e albume. L'albume contiene solo proteine ed è privo di colesterolo, mentre il tuorlo contiene, oltre a proteine e grassi, anche vitamine, in particolare la A e la D.*

FRITTATA DI ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

■ 4 uova ■ gr. 300 di zucchine ■ 1 cipolla ■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ■ 4 cucchiaini di parmigiano ■ sale q. b. ■ pepe q. b.

Preparazione

Pulisci e taglia a rondelle sottili le zucchine. In una padella fai imbiondire la cipolla nell'olio extravergine di oliva. Aggiungi le zucchine (1) e falle cuocere per circa 15 minuti con un coperchio.

In una ciotola, sguscia le uova e sbattile con il parmigiano, un pizzico di sale e di pepe. Aggiungi le zucchine (2), mescola bene e versa il tutto in un tegame antiaderente leggermente oliato. Cuoci la preparazione a fuoco moderato per un paio di minuti, quindi gira la frittata aiutandoti con un coperchio (3) facendo attenzione a non romperla e completa la cottura dall'altro lato (4).

1

2

3

4

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Le zucchine *sono delle verdure molto ricche di acqua, povere di sodio e di conseguenza hanno un effetto diuretico importante. Per il loro scarso apporto calorico sono molto utili alle persone che fanno la dieta dimagrante. In più aiutano l'organismo a fare il pieno di vitamine, sali minerali e polifenoli, dei composti che agiscono come antiaging sulle arterie, contrastando l'azione dei radicali liberi.*

TOFU AL MARSALA

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 350 di tofu ■ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ■ sale q. b. ■ farina q. b. ■ marsala q. b.

Preparazione

Metti un po' di farina su un piatto. Poni la fettina di tofu salata a piacimento e premi leggermente per far aderire meglio la farina (1). Gira la fettina e ripeti l'operazione sull'altro lato. Scuoti leggermente la fettina per far cadere l'eccesso di farina. Ricorda di infarinare le bistecchine solo appena prima di cuocerle.

Metti sul fuoco un tegame abbastanza largo in modo che le bistecchine possano stare allineate in un solo strato. Aggiungi l'olio extravergine di oliva. Quando l'olio è caldo, metti giù le bistecchine e cuocile a fuoco moderatamente vivace per circa 4 minuti per lato. Appena cotte aggiungi il marsala (2) e cuoci fino a quando il sugo non si sarà asciugato. Servi ben caldo.

1

2

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il tofu *non è un formaggio, perché si ottiene da un latte non animale (come quello di mucca, capra o pecora), ma dal latte di soia, un preparato vegetale che ha pochissimo calcio, pochissimo fosforo e non ha i grassi provenienti dal latte animale. È un alimento che contiene pochissime calorie (116 per etto), ideale per chi segue un regime dietetico. Non contiene colesterolo: anzi, secondo studi scientifici, grazie all'alto contenuto di lecitina, aiuterebbe a tenere sotto controllo il colesterolo cattivo assunto con gli alimenti. In più, la soia è ricca di isoflavoni, sostanze simili agli estrogeni, che aiutano l'organismo a mantenersi giovane.*

TORTA DI FAGIOLINI

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 400 di fagiolini ■ 2 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ 4 patate ■ 4 cucchiaini di parmigiano ■ 2 uova ■ sale q. b. ■ pepe q. b.

Preparazione

Taglia grossolanamente i fagiolini e le patate (1) e lessali in acqua bollente (2). In una terrina rompi le uova e aggiungi il parmigiano, il sale e il pepe (3). Amalga il tutto. Ungi una pirofila con l'olio, versaci le verdure bollite e copri con il composto di uova. Infine, spolvera il tutto con un velo di pangrattato (4). Cuoci in forno a 200 gradi per 30 minuti.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I fagiolini *sono dei legumi che hanno caratteristiche un po' diverse dagli altri legumi classici, come fagioli, piselli e lenticchie, in quanto contengono una minore quantità di proteine e un'elevatissima quantità di acqua, intorno al 90% del peso. Sono, inoltre, ricchi di potassio e di fibre. Un'alternativa a quelli freschi possono essere quelli surgelati che trovi al supermercato: il risparmio è assicurato e la qualità rimane intatta. I fagiolini nei sacchetti del reparto freezer possono essere addirittura migliori di quelli freschi, che magari perdono sostanze nutritive nei giorni che passano tra la raccolta e il consumo.*

MELANZANE ALLA PARMIGIANA

Ingredienti per 4 persone:

- 4 melanzane
- gr. 500 pomodori pelati
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 4 cucchiaini di parmigiano
- 4 cucchiaini di pangrattato
- sale q. b.
- origano q. b.

Preparazione

Lava e taglia a fette le melanzane (1). Falle grigliare utilizzando una bistecchiera o una padella anti-aderente. Nel frattempo, insaporisci i pomodori pelati (2) aggiungendo sale e origano (3).

Prendi una teglia da forno, ungila con un po' di olio e disponi gli alimenti in questo ordine: melanzane grigliate, la salsa di pomodori, parmigiano e pangrattato (4). Poi continua con un secondo strato di melanzane grigliate, e di nuovo salsa di pomodori, parmigiano, e pangrattato.

Fai gratinare in forno caldo a 180 gradi per circa 30 minuti.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Le melanzane *sono molto ricche di acqua (fino al 92% del loro peso), hanno un basso contenuto di sodio e contengono molte fibre. Questo le rende una verdura molto utile alle persone che soffrono di ritenzione idrica. Attenzione perché le melanzane, per la loro composizione, tendono ad assorbire facilmente i grassi, quindi la cottura alla griglia, come in questa versione della Parmigiana, evita di far salire il computo delle calorie.*

1

2

3

4

ZUCCHINE CON SALSA DI PEPERONE

Ingredienti per 4 persone:

■ 4 zucchine ■ 1 peperone ■ 1 cipolla
■ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ sale q. b.
■ pepe q. b. ■ prezzemolo q. b. ■ salvia q. b.

1

2

3

Preparazione

Lava e pulisci il peperone. Taglialo a dadini. Invece le zucchine tagliale a tronchetti. Fai bollire per 2 minuti sia i peperoni che le zucchine. In seguito, taglia la cipolla a fettine sottili.
Ungi una pirofila con olio (1), scola le verdure appena lessate e adagiale nella pirofila assieme alla cipolla (2), con alcune foglie di salvia. Metti in forno a 200 gradi per 30 minuti. A cottura avvenuta, togli i tronchetti e tienili in caldo.
Frulla peperoni e cipolle fino a ottenere una crema. Metti le zucchine nel piatto e ricoprile di salsa (3), aggiungendo sale, prezzemolo e pepe.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

La salute sta dentro un arcobaleno. Tradotto, mangia verdure di tutti i colori per stare bene. Questo contorno ha il grande vantaggio di offrire in un colpo solo tre diversi colori di verdure, ognuno caratterizzato da diversi pigmenti antiossidanti (i cosiddetti phytochemical), fondamentali per la protezione dell'organismo da tutta una serie di problematiche: tumori, invecchiamento, malattie cardiovascolari o della vista. Il bianco della **cipolla** *è sinonimo di quercetina, utile nella prevenzione dei tumori; il rosso del* **peperone** *va a braccetto con i carotenoidi che aiutano a difendere dai raggi solari; il verde delle* **zucchine** *indica buone dosi di clorofilla e carotenoidi, utili nella prevenzione dei tumori e delle malattie cardiocircolatorie.*

PEPERONATA

Ingredienti per 4 persone:

■ gr. 1.000 di peperoni ■ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ 1 cipolla ■ 2 spicchi di aglio ■ gr. 800 di passata di pomodoro ■ sale q. b. ■ pepe q. b. ■ alloro q. b.

Preparazione

Lava i peperoni (1) e tagliali, eliminando tutti i semi e le nervature (2). Pulisci e trita i pomodori (3). Prendi l'olio extravergine d'oliva (4), versane tre cucchiai (5) in un tegame antiaderente e fai soffriggere, a fuoco moderato, l'olio, la cipolla e gli spicchi d'aglio affettati (6). Versa nel tegame i peperoni e unisci qualche foglia di alloro (7). Se necessario aggiungi un bicchiere d'acqua per facilitare la cottura, dopo aver messo il coperchio (8).

Aggiungi un pizzico di sale, una spolverata di pepe e cuoci a fiamma viva per una decina di minuti (9).

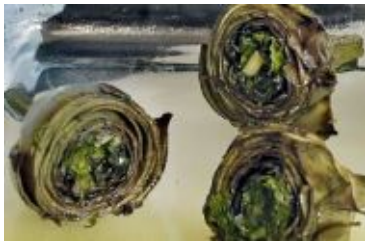
Aggiungi la polpa di pomodoro tritata e porta a termine la cottura a fuoco moderato.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il pomodoro *ha dei pregi nutrizionali rappresentati da una classe di antiossidanti, i carotenoidi: in particolare uno, il licopene, ha una funzione molto importante nel prevenire le malattie cardiovascolari e tumorali. Il licopene non si perde con la cottura, anzi, aumenta, ed è presente in concentrazioni più alte nella salsa di pomodoro.*

I peperoni *sono molto importanti per la salute perché contengono elementi essenziali: la vitamina C, molto utile per la crescita del collagene e per la resistenza dei vasi sanguigni, e i carotenoidi, antiossidanti precursori della vitamina A, che contribuisce a migliorare notevolmente la visione notturna e a riparare i tessuti della pelle e delle mucose danneggiati.*

CARCIOFI ALLA ROMANA



Ingredienti per 4 persone:

■ 4 carciofi ■ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
■ 2 spicchi di aglio ■ 1 limone ■ sale q. b.
■ prezzemolo q. b. ■ menta q. b.

Preparazione

Pulisci i carciofi togliendo le foglie esterne e tagliandone la cima (1) ma lascia un pezzo di gambo.

Mettili in ammollo in acqua e limone per qualche minuto (2). Ungi di olio una pirofila e procedi a farcire i carciofi allargando le foglie (3). Riempili con il prezzemolo, la menta e l'aglio tritato molto finemente. Disponili nella pirofila (4), aggiungi acqua fino quasi a coprirli e un pizzico di sale.

Falli cuocere in forno a 170 gradi per circa un'ora. Servi in tavola.

1

2

3

4

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I carciofi *posseggono la maggior quantità di fibra tra gli ortaggi, cioè 5,5 grammi per etto. Si tratta di una fibra particolare, cosiddetta solubile, che svolge un ruolo molto importante nel tenere bassi i valori nel sangue di colesterolo e di glicemia. Questo la rende una fibra estremamente utile per i disturbi metabolici. Il carciofo contiene anche una sostanza chiamata cinarina, che sembra svolgere un ruolo importante nella protezione delle cellule del fegato.*

MELANZANE TRIFOLATE

Ingredienti per 4 persone:

■ 2 melanzane ■ 2 pomodori maturi ■ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva ■ 2 spicchi di aglio ■ sale q. b. ■ prezzemolo q. b.

1

2

3

Preparazione

Pulisci, lava e taglia a cubetti le melanzane e i pomodori (1). Metti l'olio e l'aglio tritato finemente in una padella antiaderente sul fuoco a fiamma bassa. Quando l'aglio si sarà dorato, aggiungi le melanzane e i pomodori maturi tagliati finemente (2). Copri la padella e fai cuocere per circa 20/25 minuti girando le melanzane di tanto in tanto in modo che non si attacchino (3).

Aggiungi un pizzico di sale e cospargi il tutto di prezzemolo tritato pochi minuti prima di spegnere la fiamma. Servi in tavola.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Le melanzane, *come tutti i cibi di colore blu e viola, diminuiscono il rischio di tumori e problemi vascolari ma soprattutto, grazie alle antocianine, mettono al riparo l'organismo dalla fragilità dei capillari e dall'eccesso di colesterolo. Questi ortaggi contengono anche molto magnesio, utile per lenire i sintomi della sindrome premestruale.*

Il pomodoro *è la principale fonte di licopene, che ha una funzione molto importante nel prevenire le malattie cardiovascolari e tumorali. Ricordati che il licopene, come tutti gli antiossidanti, viene assorbito meglio dall'organismo se accompagnato dai grassi: significa che quando lo consumi, sia crudo che cotto, l'olio extravergine d'oliva potenzia i suoi effetti benefici.*

TORTINE AL CIOCCOLATO FONDENTE CON NOCCIOLE

Ingredienti per 12 tortine:

■ gr. 110 di farina ■ gr. 20 di cacao amaro ■ gr. 140 di zucchero ■ 1 cucchiaino e mezzo di lievito ■ gr. 40 di burro ■ ml. 120 di latte ■ 1 uovo ■ 36 nocciole ■ 1 pizzico di sale

Per la salsa:

■ latte q. b. ■ gr. 40 di cioccolato fondente

Preparazione

Preriscalda il forno a 170 gradi. Trita una manciata di nocciole (1) e mettile da parte (2).

Mescola farina, cacao e zucchero (3). Aggiungi il lievito, un pizzico di sale e il burro. Mescola finché l'impasto non assume una consistenza sabbiosa.

Aggiungi l'uovo e mescola (4), poi la granella di nocciole (5), continuando a mescolare e, un po' alla volta, il latte. Versa il composto in una teglia da muffin e riempi 12 stampini (6). Inforna per circa 20 minuti (7).

Per la salsa, fai sciogliere a bagnomaria il cioccolato (8) e aggiungi una parte della granella di nocciole e il latte. Sforna le tortine (9) e lasciale raffreddare per qualche minuto su una griglia.

Guarnisci ogni tortina con la salsa al cioccolato e un paio di nocciole intere.

3

6

9

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Le nocciole *sono un tipo di frutta secca che contiene un alto livello di acidi grassi, soprattutto gli omega 3 e gli omega 6, molto importanti per la salute perché aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo e di trigliceridi. Come il pesce, cioè, danno una mano a tenere basso il livello dei grassi «cattivi» nel sangue.*

Il cioccolato fondente *ha un elevato contenuto calorico, ma ha anche degli aspetti positivi, sia da un punto di vista salutistico nella prevenzione delle malattie cardiovascolari per la presenza dei flavonoidi, ma anche perché contiene delle sostanze che agiscono sul sistema nervoso e quindi stimolano il buonumore.*

TORTINE AI MIRTILLI E SCIROPPO D'ACERO

Ingredienti per 12 tortine:

■ gr. 125 di burro ammorbidito ■ gr. 60 di zucchero ■ 4 cucchiai di sciroppo d'acero ■ 2 cucchiai di sciroppo d'acero per spennellare ■ 2 uova ■ gr. 125 di farina ■ 1 cucchiaino e mezzo di lievito ■ 2 cucchiai di latte parzialmente scremato ■ gr. 190 di mirtilli ■ sale q. b.

Preparazione

Preriscalda il forno a 190 gradi. Mescola a mano in una ciotola, oppure utilizzando un'impastatrice, il burro, lo zucchero e lo sciroppo d'acero fino a ottenere un composto cremoso. Aggiungi le uova, il lievito, la farina, il sale e mescola ancora. Aggiungi il latte e mescola bene fino a far amalgamare tutti gli ingredienti (1). Unisci i mirtilli (2) mescolando dolcemente (3).

Dividi il composto in una teglia per muffin in cui avrai inserito i pirottini e fai cuocere in forno per 12-15 minuti finché le tortine non si gonfiano (4). Puoi verificare il grado di cottura infilando uno stuzzicadenti nella pasta.

Sforna le tortine e trasferiscile su una griglia a raffreddare. Spennella ogni tortina con dello sciroppo d'acero, e decorala con i mirtilli. Servi in tavola.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I mirtilli *appartengono a un gruppo di frutta che ha un pregio particolare: quello di contenere gli antociani, sostanze molto importanti per la salute, soprattutto perché hanno un effetto di prevenzione sulla trombosi. Sono quindi utili ai pazienti cardiopatici e alle persone che devono far uso di sostanze antiaggreganti. Gli antociani, inoltre, proteggono i capillari, quindi aiutano a evitare il gonfiore delle gambe ed evitano o riducono la dilatazione dei capillari.*

PASTA FROLLA LEGGERA

Ingredienti per 10 persone:

■ 2 uova ■ ml. 70 di olio di semi ■ 3 cucchiai di zucchero
■ 1 cucchiaino di lievito per dolci ■ 1 limone grattugiato
■ gr. 200 di farina

Preparazione

Versa la farina sul piano di lavoro e fai una fontana al centro. Rompi due uova (1), sbattile con la forchetta (2), versale nella farina e comincia a impastare con le mani (3). Aggiungi lo zucchero, poi il lievito, la buccia grattugiata del limone e continua a lavorare l'impasto, aiutandoti con una spatola (4). Aggiungi l'olio (5) un po' alla volta e continua a mescolare l'impasto con le mani finché non diventa una palla liscia (6). Avvolgila in un foglio di pellicola trasparente e falla riposare in frigo almeno 3 ore prima di usarla per crostate e biscotti.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

*L'utilizzo dell'***olio di semi***, invece del tradizionale burro, permette di evitare grassi animali a favore di quelli vegetali. Questo consente di preparare una pasta frolla a ridotto apporto calorico e di colesterolo, quindi più sana e più leggera.*

CROSTATA DI FRUTTA LEGGERA

Ingredienti
per 10 persone:

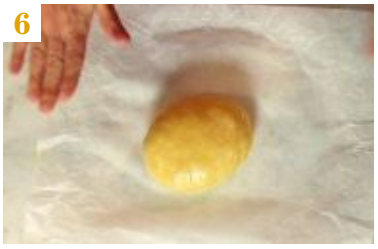
Per la pasta frolla:
- 2 uova
- ml. 70 di olio di semi
- 3 cucchiai di zucchero
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 limone grattugiato
- gr. 200 di farina

Per la crema pasticcera light:
- 1 uovo
- 2 cucchiai di zucchero
- gr. 30 di amido di mais
- ml. 250 di latte
- scorza di 1 limone grattugiato
- vaniglia q. b.

Per la decorazione:
- frutta fresca di stagione q. b.
- 10 gr. di gelatina
- zucchero a velo

Preparazione

Taglia a fette la frutta e tienila da parte (1). Per la crema pasticcera, versa il latte in un pentolino con la buccia di limone grattugiata e un pizzico di vaniglia. Porta il tutto a bollore.
In una ciotola, mescola con una frusta l'uovo, lo zucchero, l'amido di mais (2) e, una volta amalgamati tutti gli ingredienti (3), aggiungi il latte (4) continuando a mescolare (5). Versa il composto nel pentolino e fallo cuocere finché non si addensa. Una volta pronta, versa la cre-



IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Questa crostata colorata e fresca è l'ideale per far mangiare la frutta ai bambini, che spesso non la amano particolarmente. L'importante è utilizzare della **frutta fresca** *di stagione, che contiene inalterati tutti i nutrienti, mentre quella fuori stagione o conservata li perde in gran parte, soprattutto i polifenoli e le vitamine, che diminuiscono con il passare del tempo.*

La crema pasticcera, preparata con un solo **uovo**, *rende povera di grassi e più leggera questa versione di crostata.*

ma in una ciotola e falla raffreddare.
Preriscalda il forno a 180°, nel frattempo prepara la base della crostata (6), seguendo la ricetta della pasta frolla a pagina 113. Stendi la pasta frolla con un matterello (7). Adagia la sfoglia su una teglia rivestita di carta forno (8), bucherellala con una forchetta (9) e ricoprila di carta forno. Versa all'interno del riso (10) in modo che, durante la cottura, la pasta acquisti la forma di una base da crostata. Inforna per 15-10 minuti. Sforna la base e lasciala raffreddare. Spolverala di zucchero a velo (11) e ricoprila con uno stato di crema (12-13) e decorala con la frutta (14). Ricopri la frutta con della gelatina (15) se devi conservare la crostata in frigo per qualche giorno.

TIRAMISÙ ALLA FRUTTA

Ingredienti per 6 persone:

■ gr. 200 di yogurt magro ■ 2 uova ■ gr. 30 di zucchero ■ il succo di 3 arance ■ gr. 300 di frutta mista (frutti di bosco e banane) ■ gr. 200 di biscotti tipo Pavesini ■ 1 rametto di menta ■ zucchero a velo q. b.

Preparazione

Per preparare la crema, sbatti i tuorli d'uovo con lo zucchero. Aggiungi lo yogurt (1) e mescola. Monta a neve gli albumi e incorporali al composto mescolando dolcemente per non farli smontare (2). Disponi un po' di crema sul fondo di un bicchiere (3), coprila con uno strato di Pavesini imbevuti di succo d'arancia e aggiungi la frutta, precedentemente bagnata con il succo. Procedi con un altro strato di crema, Pavesini (4) e frutta. Infine decora il tiramisù con un po' di crema, della frutta, una foglia di menta e una spolverata di zucchero a velo (5).

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Un dolce squisito e molto più sano e leggero del tiramisù tradizionale: l'aggiunta della **frutta** *garantisce la presenza di polifenoli, vitamina C e fibra, utilissimi per la salute. La riduzione dei grassi è invece assicurata da due ingredienti che sono stati sostituiti alla ricetta classica: lo yogurt al posto del mascarpone e i biscotti tipo Pavesini invece dei savoiardi.*

CIAMBELLONE ALLO YOGURT

Ingredienti per 8 persone:

■ gr. 125 di yogurt magro ■ gr. 125 di zucchero
■ gr. 125 di farina ■ 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
■ 2 uova ■ 1 bustina di lievito per dolci ■ zucchero a velo

Preparazione

Preriscalda il forno a 180 gradi. Sbatti per alcuni minuti le uova e lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso (1). Incorpora la farina un po' alla volta per non creare grumi.
Sciogli il lievito nello yogurt mescolando bene e versalo nel composto (2) amalgamando il tutto. Aggiungi due cucchiai di olio (3) e mescola.
Versa il composto in una teglia rivestita di carta forno oppure imburrata e infarinata. Fai cuocere in forno per 30 minuti. Sforna il dolce, fallo raffreddare su una griglia, taglialo a fette (4) e spolveralo di zucchero a velo prima di servirlo.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il ciambellone allo **yogurt** *è un dolce che ha un pregio straordinario, ovvero quello di combinare un basso apporto di calorie grazie alla presenza dello yogurt, che è un alimento ipocalorico, con alti valori di calcio, fosforo e proteine. Durante la cottura i fermenti lattici vivi dello yogurt si perdono, quindi non possono apportare benefici all'organismo, ma questo dolce è comunque una proposta soffice, leggera e gustosa da provare.*

TORTA CAROTA E MANDORLE

Ingredienti per 8 persone:

■ gr. 120 di carote ■ gr. 100 di farina ■ gr. 100 di mandorle pelate ■ gr. 50 di zucchero ■ 1 uovo ■ mezzo bicchiere di latte ■ gr. 30 di burro ■ 1 bustina di lievito ■ 1 pizzico di sale

Preparazione

Trita finemente le mandorle. Lava, asciuga e grattugia le carote. Versale in una ciotola (1). Preriscalda il forno a 180 gradi. Mescola il burro con lo zucchero con un'impastatrice o una frusta elettrica, oppure a mano. Aggiungi al composto l'uovo, le mandorle, la farina, il lievito, le carote, il latte e un pizzico di sale, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Versa l'impasto in una teglia ricoperta di carta forno (2), oppure imburrata e infarinata. Fai cuocere in forno a 180 gradi per 30 minuti, poi fai raffreddare il dolce prima di servire.

1

2

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Le carote *sono importanti perché assicurano un apporto notevole di carotenoidi, precursori della vitamina A, che svolgono funzioni essenziali per l'organismo, prima fra tutte la protezione della cute dai radicali liberi prodotti dalle radiazioni solari. Una volta trasformati in vitamina A, i carotenoidi facilitano la visione notturna, favoriscono la crescita degli epiteli in caso di ferite, aiutano la guarigione delle mucose e proteggono dall'invecchiamento.*

Le mandorle *sono ricchissime di omega 3 e omega 6, acidi grassi che aiutano a tenere bassi i livelli di colesterolo. Sono anche ricche di fosforo, un minerale importantissimo perché viene utilizzato da una molecola che trasferisce l'energia in tutto il corpo, e che quindi è essenziale per garantire un livello energetico di alta qualità a livello cellulare. Contengono inoltre tantissimo calcio.*

TORTA AL LIMONE

Ingredienti per 8 persone:

■ gr. 215 di farina bianca ■ gr. 125 di yogurt magro (meglio se al limone) ■ succo di limone ■ buccia di limone grattugiata ■ gr. 125 zucchero ■ 3 uova ■ un pizzico di sale ■ 1 bustina di lievito

Preparazione

Mescola lo zucchero e i tuorli d'uovo e montali fino a farli diventare una crema (1). Monta a neve gli albumi con l'aggiunta di un pizzico di sale, e mettili da parte.

Sciogli il lievito nello yogurt e incorpora al composto di zucchero e tuorli d'uovo un po' di yogurt e un po' di farina, alternandoli. Amalgama il tutto e aggiungi il succo e la buccia grattugiata del limone.

Incorpora al composto gli albumi (2) mescolando dal basso verso l'alto per non farli smontare. Versa il composto in una teglia imburrata e infarinata (3) e fai cuocere in forno per circa 30 minuti.

Sforna la torta e lasciala raffreddare prima di tagliarla a fette (4). Servi in tavola.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Sostituendo il burro con **lo yogurt**, *in questa torta si riducono moltissimo i grassi di orgine animale, rappresentati dalle tre uova, da suddividere però in otto porzioni. Di conseguenza la quantità di colesterolo per persona è scarsissima! Così questo dolce può essere consumato senza sensi di colpa, considerato che anche l'apporto calorico è molto basso per un dessert.*

SORBETTO AGLI AGRUMI

Ingredienti per 8 persone:

■ 3 banane mature ■ 4 arance rosse spremute
■ 1 arancia non trattata ■ 6 limoni spremuti
■ gr. 170 di zucchero ■ alcune foglie di menta

Preparazione

Per preparare le scorzette candite, pela l'arancia non trattata cercando di escludere la parte bianca (1). Taglia la buccia a strisce sottili (2) e cuocile per circa mezzo minuto in un pentolino con due bicchieri d'acqua. Scolale e disponile su della carta assorbente (3). Ripeti una seconda volta questa operazione, che aiuta a togliere l'acidità e rende la buccia d'arancia meno amara.

Disponi le scorzette in una ciotola e prepara lo sciroppo per candirle. Versa in un pentolino 50 ml di acqua con lo zucchero (4). Aggiungi le scorzette e fai cuocere per circa 5 minuti mescolando spesso (5). Spegni e lascia raffreddare.

Versa nel frullatore il succo delle arance e dei limoni (6), lo zucchero e le banane (7) tagliate a

fettine (8). Frulla il tutto (9). Versa il sorbetto negli stampini (10) e disponilo in freezer per circa un'ora. Prima di servire, sforma il sorbetto e suddividilo nei bicchieri (11). Decoralo con le scorzette candite, della menta (12) e un po' di frutta fresca.

4

8

12

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Gli agrumi *rivestono nell'alimentazione mediterranea un ruolo fondamentale per l'elevato apporto di vitamina C, fondamentale per mantenere l'elasticità della pelle, ma anche per favorire l'assorbimento del ferro.*

Le banane *che si aggiungono a questa preparazione hanno tantissimo potassio, uno degli elettroliti più importanti del nostro organismo, indispensabile per la trasmissione degli impulsi nervosi. Quindi questo sorbetto agli agrumi è una ricetta particolarmente raccomandata agli sportivi.*

BISCOTTI ALLO ZENZERO

Ingredienti per 24 biscotti:

■ gr. 130 di farina ■ gr. 60 di burro ■ gr. 150 di zucchero ■ 1 uovo ■ 2 cucchiai di melassa ■ 1 pizzico di sale ■ 1 cucchiaino e mezzo di bicarbonato ■ 1 pizzico di lievito ■ ¼ di cucchiaino di cannella macinata ■ 1 cucchiaino di zenzero macinato ■ ¼ di cucchiaino di vaniglia

Preparazione

Mescola tutti gli ingredienti secchi: farina, bicarbonato, lievito, cannella, zenzero e un pizzico di sale. Amalgama il tutto e mettilo da parte. Unisci il burro allo zucchero e mescola con un'impastatrice o una frusta elettrica fino a ottenere un composto cremoso. Unisci l'uovo e la melassa, aggiungi la vaniglia e mescola.

Adagia la pasta ottenuta su un foglio di carta forno (1), arrotolalo e chiudilo fino a ottenere un cilindro di 20 cm di lunghezza per 4 cm di diametro (2). Lascia riposare il cilindro per due ore in freezer.

Accendi il forno a 180 gradi. Apri la carta e spolvera il cilindro surgelato con dello zucchero. Taglialo in fette di circa 6 mm di spessore (3). Disponi i biscotti sulla teglia a un cm di distanza l'uno dall'altro (4). Inforna per 12 minuti: i biscotti saranno pronti quando inizieranno a rompersi sulla superficie.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Lo zenzero *è una spezia che si utilizza poco in Italia ma è molto presente nella cucina asiatica. Contiene importanti principi nutritivi come la curcumina, che ha effetti antiossidanti.*
Alcuni studi scientifici hanno dimostrato che lo zenzero ha anche un ruolo antinfiammatorio. Mangiato crudo, è un valido alleato contro la nausea provocata dai viaggi in auto o in mare.

MELE ALLA CANNELLA

Ingredienti per 4 persone:

■ 4 mele ■ gr. 250 di yogurt bianco magro ■ succo di limone ■ gr. 20 di miele ■ 1 cucchiaino di cannella in polvere ■ 4 datteri snocciolati

Preparazione

Sbuccia le mele ed elimina i torsoli. Disponile in una pirofila e spruzzale con del succo di limone (1) per non farle annerire durante la cottura aggiungendo un po' di acqua. Coprile con la carta stagnola (2) e falle cuocere in forno a 180 gradi per circa 30 minuti.

Prepara la crema alla cannella mescolando lo yogurt (3) con un cucchiaino di cannella (4) e il miele.

Crea un letto di crema su un piatto e, una volta cotte, adagiaci delicatamente le mele (5). Riempi la cavità vuota dei torsoli con un cucchiaio di crema e un dattero (6). Spolvera con un po' di cannella e servi.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

La mela *è ricca di fibra alimentare, in particolare di pectina, che ha un'azione benefica sull'apparato gastrointestinale e sull'assetto metabolico. Il suo consumo permette di migliorare il transito intestinale e di ridurre i valori di colesterolo nel sangue.*

CRUMBLE DI FRUTTA

Ingredienti per 6 persone:

■ gr. 370 di frutta mista fresca o congelata (mele, fragole e frutti di bosco) ■ gr. 30 di zucchero ■ gr. 25 di mandorle pelate e tritate ■ vaniglia q. b. ■ gr. 110 di farina ■ 1 cucchiaino di lievito ■ gr. 35 di burro ghiacciato a pezzettini ■ gr. 30 di fiocchi d'avena ■ gr. 40 di zucchero di canna ■ cannella in polvere

Preparazione

In una pirofila mescola la frutta con lo zucchero per preparare la base (1). In una ciotola a parte unisci lo zucchero di canna non raffinato (muscovado) con la farina. Aggiungi il lievito, la cannella, i fiocchi d'avena, la vaniglia, un po' di mandorle e il burro e lavora tutti gli ingredienti con le mani per formare delle grosse briciole, mescolando velocemente per non far sciogliere il burro. Utilizza questo impasto per ricoprire la frutta (2).

Cospargi la superficie con il resto delle mandorle e inforna a 190 gradi per circa 30 minuti. Il crumble sarà pronto quando la superficie apparirà croccante e dorata e la frutta si sarà quasi sciolta.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

L'avena *è un cereale molto energetico, per questo è indicata nella prima colazione. In fiocchi si utilizza per preparare torte, biscotti e altri dolci. L'avena, inoltre, è ricca di potassio e di vitamine del gruppo B, contiene il 12% di proteine, valore un po' superiore rispetto alla maggioranza dei cereali, e ha meno carboidrati. Se a questo aggiungiamo la consistente presenza di fibre insolubili, otteniamo uno dei cereali con il più basso indice glicemico: è particolarmente adatto al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue, importante non solo per chi soffre di diabete, ma anche per chi più semplicemente si trova in una condizione di sovrappeso.*

GHIACCIOLI DI FRUTTA ALLO YOGURT

Ingredienti per 6 ghiaccioli:

■ gr. 100 di fragole ■ gr. 220 di melone
■ gr. 100 di yogurt bianco magro ■ gr. 50 di zucchero

Preparazione

Pulisci le fragole, sbuccia il melone e taglialo a tocchetti (1). Metti la frutta nel frullatore (2), poi aggiungi lo zucchero (3) e inizia a frullare (4). Aggiungi lo yogurt e mescola il tutto. Versa il composto negli stampi per ghiaccioli (5-6) e disponili in freezer per almeno un'ora.

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Lo yogurt *è molto importante perché garantisce un elevato apporto di calcio, fondamentale non solo perché è il minerale principale delle nostre ossa, ma anche perché è utilissimo per una corretta contrazione muscolare. È essenziale negli adolescenti perché favorisce la crescita e negli anziani perché aiuta a contrastare l'insorgenza dell'osteoporosi, causata proprio da una carenza di calcio.*

CANESTRELLI

Ingredienti per 50 canestrelli:

■ gr. 300 di farina bianca ■ gr. 200 di burro ammorbidito ■ 3 cucchiai di zucchero ■ 1 uovo ■ 1 bustina di vanillina ■ sale q. b. ■ zucchero a velo per la copertura

Preparazione

Setaccia la farina e mescolala con lo zucchero nell'impastatrice (1). Se non hai un'impastatrice, lavora gli ingredienti a mano o con una frusta elettrica in una ciotola. Aggiungi il burro ammorbidito (2), il tuorlo d'uovo (3), tenendo da parte l'albume, la vanillina e un pizzico di sale (4), mescolando bene per far amalgamare gli ingredienti.

Cospargi di farina il tuo piano di lavoro, adagiaci l'impasto e lavoralo a lungo fino a ottenere una palla liscia (5). Avvolgila nella pellicola (6) e falla riposare in frigo per un'ora.

Preriscalda il forno a 170°. Stendi la pasta frolla (7) su un piano infarinato o tra due fogli di carta forno ricavando una sfoglia alta 1 cm. Ritaglia i canestrelli utilizzando l'apposito stampino (8-9), adagiali su una teglia rivestita di carta forno (10) e spennellali con l'albume d'uovo sbattuto (11). Inforna e cuoci i canestrelli per 20 minuti.

Quando sono dorati in superficie, sfornali, staccali dalla teglia senza toglierli e, dopo qualche minuto, trasferiscili su una grata a raffreddare per 5 minuti.

Spolvera i canestrelli di zucchero a velo (12) prima di servirli.

1

4

7

10

IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I canestrelli *hanno un elevato contenuto di carboidrati prevalentemente complessi. Dato che gli zuccheri sono il carburante del nostro organismo, l'ideale è consumare questi biscotti al mattino o nella prima parte della giornata per avere la giusta carica per tutto il giorno. Le persone celiache possono preparare i dolcetti sostituendo le farine di frumento con la farina di riso o la farina di soia.*

il tuo consulto online

Su www.ok-salute.it, il sito di *OK Salute e benessere*, oltre 700 specialisti ospedalieri e docenti universitari rispondono gratuitamente alle mail degli utenti. Hai domande sull'alimentazione sana? Questi gli esperti a tua disposizione online. Per raggiungerli vai alla sezione «Chiedi un consulto» del sito ed entra nella categoria «Nutrizione».

Alessandra Bordoni
Docente di scienza dell'alimentazione e di nutrizione umana al Campus di scienza degli alimenti dell'Università di Bologna, sede di Cesena

Amleto D'Amicis
Vicepresidente della Società italiana di nutrizione umana

Valeria Del Balzo
Docente in scienza dell'alimentazione all'Università Sapienza di Roma

Lorenzo M. Donini
Professore associato presso l'unità di ricerca di scienza dell'alimentazione dell'Università Sapienza di Roma dove è presidente del corso di laurea di dietistica e direttore della scuola di specializzazione in scienza dell'alimentazione

Laura Garnerone
Biologa e nutrizionista presso l'unità operativa di diabetologia e malattie metaboliche del Policlinico San Donato (Milano)

Andrea Ghiselli
Dirigente di ricerca dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran)

Chiara Manzi
Presidente dell'Associazione per la sicurezza nutrizionale in cucina

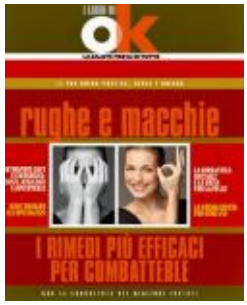
Laura Rossi
Ricercatore dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran)

Stefania Ruggeri
Ricercatrice dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran)

Lucilla Titta
Nutrizionista, ricercatrice presso il dipartimento di oncologia sperimentale dell'Istituto europeo oncologico di Milano

Giuseppe Vantaggiato
Dirigente medico presso la struttura complessa di dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale Niguarda Ca' Granda di Milano

Roberto Volpe
Nutrizionista, ricercatore al servizio di prevenzione e protezione del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr)



I VOLUMI SONO DISPONIBILI SUL SITO WWW.SCELTIPERME.IT NELL'AREA SALUTE E NELL'AREA SPORT E BENESSERE DELLA SEZIONE LIBRI A 5,90 EURO

OK SALUTE E BENESSERE

In edicola dal 18 maggio 2005, OK Salute e benessere *è un giornale con un approccio nuovo ai temi dello star bene: chiarezza nella scrittura, piacevolezza nella lettura, serietà dei contenuti. Edito da Rcs, il mensile rientra nel sistema* Oggi *e vanta la consulenza scientifica della Fondazione Umberto Veronesi.*

OK Salute e benessere *raccoglie il racconto in prima persona di disturbi fisici o psicologici di noti protagonisti della vita pubblica: attori, intellettuali, sportivi, politici, scienziati. Le confessioni sono come una porta d'ingresso per la comprensione di temi a volte non facili da raccontare.*

Ogni mese un personaggio campeggia in copertina mimando con la mano il gesto che dà il nome alla testata. Tanti i volti celebri che in questi anni hanno accettato di posare per la cover e di confessare qualcosa di estremamente personale come un problema di salute: da Nicole Kidman a Fiorello, da Meryl Streep a Luca Zingaretti, da Sophia Loren a Johnny Depp.

L'obiettivo del giornale è quello di coniugare l'estrema piacevolezza della lettura con la serietà dei contenuti scientifici, su cui veglia la Fondazione Umberto Veronesi.

Medici di chiara fama collaborano con la testata, che ha anche grande attenzione per l'immagine: in ogni numero si possono ammirare i lavori di celebri fotografi a corredo dei servizi giornalistici.

■ OK Salute e benessere *è anche online, con il suo sito www.ok-salute.it. L'informazione è distribuita in nove sezioni, che spaziano dalle cure alle diete. In più, un dizionario medico aggiornato e completo, l'atlante del corpo umano e vari blog. Nella sezione «Chiedi un consulto», oltre 700 grandi specialisti rispondono gratuitamente ai quesiti degli utenti.*

■ *I vari volumi della collana «I libri di* OK*» sono disponibili sul sito internet www.sceltiperme.it.*

SOCIETÀ ITALIANA DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

La Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.), che ha collaborato alla realizzazione di questo libro, è membro della FeSIN (Federazione delle Società Italiane di Nutrizione).

La S.I.S.A. è una associazione scientifico-culturale, non avente scopo di lucro, formata da giovani e dinamici ricercatori, medici, nutrizionisti, dietisti ed esperti in scienza dell'alimentazione. Il presidente è il professor Pietro A. Migliaccio. Questi gli scopi della S.I.SA.:

■ *favorire gli incontri e gli scambi fra cultori della scienza dell'alimentazione e della nutrizione;*

■ *realizzare e diffondere documenti e pubblicazioni rilevanti nel campo della scienza dell'alimentazione;*

■ *mantenere stretto il legame fra ricerca scientifica e industria agroalimentare;*

■ *coordinare attività di ricerca e di studio aventi per scopo la conoscenza degli alimenti nell'alimentazione, nutrizione e tecnologia;*

■ *partecipare a iniziative e programmi di educazione alimentare.*

La S.I.SA. (www.sisalimentazione.it.) è supervisore scientifico di melarossa.it, sito specializzato in benessere, partner di ok-salute.it. Punto forte del sito è la Dieta personalizzata online, proposta anche per gli utenti del sito di OK Salute e benessere, *che in pochi mesi ha conquistato oltre 70mila italiani. Vuoi accedere anche tu al programma dimagrante di* OK*? Vai su www.ok-salute.it, clicca sul box a destra «Prova la Dieta personalizzata» e dimagrisci in salute!*

Euro 5,90